TEZAUR
MEDICAL ORIENTAL

*

Prevenirea Îmbolnăvirii

Al Husar

Editura SANANDA 2013

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HUSĂRESCU, ALEXANDRU
Tezaur medical oriental / Al. Husar. - Bucureşti: Sananda, 2013
ISBN 978-606-93288-6-6

615.322

Editura SANANDA – Bucureşti 2012
Telefon: 0767.038.373

Adresă contact: office_cosmos@yahoo.com
Căsuţa Poştală nr. 34, Căsuţa Poştală nr.87 –
Oficiul Poştal 19, sector 3, Bucureşti

Editura SANANDA este un Departament Media al
S.C. SHANTI PREM S.R.L.

Cuprins

Introducere …..……5
Principii de Bază
ale Ştiinţei Medicale Orientale ……. .8
Dobândirea, Menţinerea,
şi Pierderea Stării de Sănătate ……..……..... 9
Întreţinerea Corectă a Sănătăţii ……..…. 11
Cauzele Îmbolnăvirii ……..…….18
Rolul Constituţiei Individuale
în Apariţia Bolii ……..……..20
Folosirea Incorectă a Simţurilor ….……..34
Cei Şase Factori Climatici ….……38
Afecţiunile Interne
Datorate Celor Şapte Emoţii ……52
Alimentaţia Nepotrivită ……..57
Proprietăţile alimentelor principale …….62
Munca Excesivă
şi Inactivitatea Excesivă ……...63
Influenţa schimbărilor sezoniere
asupra sănătăţii …….……65
Principiile Vieţii Sănătoase ….……71
Dieta Sănătoasă ……...80
Proprietăţile hranei dietetice ……85
Beneficiile substanţelor grase ……....90
Reguli dietetice generale ……...…91
Alimente grele şi alimente uşoare ……..…96
Gustul, Natura şi Proprietăţile
Alimentelor Principale ……..……..…99
Antagonismul alimentelor ….……105

Metode pentru întreţinerea sănătăţii
copiilor, adulţilor şi bătrânilor ...……107
Rolul Somnului
în Prevenirea Îmbolnăvirii ...……..…111
Concluzii necesare ..……113
Confuzii, erori
şi mode dăunătoare pentru sănătate …..……..116
Termeni şi expresii medicale
utilizate în lucrare ……...……..…120

Introducere

Cultura orientală a păstrat cu grijă şi respect, în tratate antice minuţios alcătuite, cunoştinţe medicale de o valoare inestimabilă. Aceste tratate sunt un adevărat tezaur medical în care sunt depozitate teoriile şi experienţa practică milenară a nenumărate generaţii de medici.

Ştiinţa medicală orientală s-a dezvoltat şi a evoluat prin cunoaştere directă, intuitivă a realităţii, accesibilă doar persoanelor cu capacităţi supra-normale înnăscute sau dobândite prin efort individual pe baza sistemelor filosofice antice. Cu tot progresul tehnologic actual din domeniul medical savanţii nu reuşesc să explice şi nici să egaleze performanţele terapeutice ale maeştrilor medicinii orientale.

Cele două şcoli medicale orientale principale, cea Chineză şi cea Indiană, au o tradiţie milenară, sunt bazate pe principii identice şi au metode de diagnosticare, terapeutice şi profilactice foarte asemănătoare. Metodele medicinii orientale de diagnosticare şi tratament ca şi cele de prevenire a îmbolnăvirii sunt la fel de eficiente în prezent ca şi în antichitate.

Dezvoltarea Ştiinţei medicale moderne, bazată pe progrese tehnologice uimitoare nu poate să umbrească în nici un fel eficienţa Ştiinţei medicale orientale. Din punctul de vedere al celor aflaţi în suferinţă este firesc ca

orice mijloc eficient şi accesibil să poată fi cunoscut şi folosit pentru lupta împotriva bolii.

Din aceste motive lucrarea „Prevenirea Îmbolnăvirii" pune la dispoziţia celor interesaţi cunoştiinţele de bază necesare profilaxiei bolilor aşa cum sunt ele prezentate în principalele tratate de medicină orientală antică. Tezaurul medical oriental este imens şi din acest motiv selecţia mijloacelor şi metodelor de prevenire s-a făcut pe baza principiilor eficienţei şi accesibilităţii.

Pentru ca textul să fie cât mai uşor de parcurs şi de înţeles, limbajul medical este redus la strictul necesar iar cuvintele şi expresiile intraductibile, specifice limbajului codificat al medicinii orientale, sunt explicate în paragrafe distincte.

Scopul acestei lucrări este informarea corectă, clară şi concisă a celor dornici să cunoască şi să beneficieze de mijloacele şi metodele antice orientale de prevenire a îmbolnăvirii. Ea nu urmăreşte în nici un caz să participe la conflictul absurd şi inutil dintre susţinătorii supremaţiei medicinii moderne şi entuziaştii adepţi ai „miraculoaselor" remedii tradiţionale, naturiste, ezoterice, etc. Descrie pur şi simplu principalele mijloace şi metode verificate de mii de ani pentru prevenirea îmbolnăvirii. În cazul metodelor complexe, prea dificile pentru a fi redate în lucrare, sunt indicate şcolile orientale în care maeştrii renumiţi practică şi instruiesc persoanele dornice să cunoască direct şi să practice aceste metode în beneficiul propriei sănătăţi.

Al. Husar

*

Legenda Cărţii Nepreţuite

Se spune că odată, de mult, un rege vestit pentru înţelepciunea sa a dorit să lase urmaşilor un dar nepreţuit. A cerut celor mai vestiţi cărturari ai vremii să aducă la palat o carte care să valoreze de o sută de ori cât greutatea ei în aur curat. Unii au adus cărţi foarte vechi şi foarte rare, alţii au adus cărţi minunat de frumos împodobite sau cărţi uriaşe, pline cu toate poveştile lumii de atunci. Regele a cercetat cu grijă fiecare carte dar nu a găsit nici una atât de valoroasă.

După mulţi ani a venit la palat un medic bătrân care trăia retras în munţi şi care i-a lăsat regelui o carte nici prea mare dar nici prea mică şi după ce s-a închinat regelui s-a întors în liniştea munţilor înalţi.

Regele a cercetat îndelung cartea, a chemat pe cei mai înţelepţi sfetnici şi după multă chibzuială a hotărât că aceasta era cea mai valoroasă carte dintre toate.

Nu se mai ştie nimic despre regatul pierdut în negura vremii. A rămas doar o legendă despre cartea care valora mai mult decât greutatea ei în aur curat şi despre care se spune că se numea „Prevenirea Îmbolnăvirii”. Totuşi cunoştinţele preţioase adunate în acea carte se mai află răspândite în marile tratate de medicină ale orientului spre binele omenirii.

Principii de Bază ale Ştiinţei Medicale Orientale

Din motive obiective limbajul folosit în textele medicale antice este codificat, foloseşte termeni şi expresii simbolice, fiind foarte dificil de transpus în limbajul vorbit actual. Pentru a realiza un text uşor de parcurs şi de înţeles este necesară prezentarea principiilor de bază ale medicinii orientale şi stabilirea unor termeni echivalenţi, uşor de înţeles şi de reţinut.

Ştiinţa medicală indiană are la bază trei principii fundamentale exprimate prin termenii Vata, Pitta şi Kapha, iar Ştiinţa medicală chineză are de asemenea trei principii fundamentale exprimate prin termenii Qi, Yin şi Yang. Aceste concepte exprimă atât funcţii vitale cât şi relaţia dintre organismul uman ca întreg şi universul manifestat. Din punct de vedere strict medical există o corespondenţă relativă între termenii fundamentali ai celor două sisteme medicale. Astfel Vata şi Qi exprimă în principal Funcţia vitală de mobilizare, Pitta şi Yang exprimă Funcţia vitală de transformare, iar Kapha şi Yin exprimă Funcţia vitală de stabilizare.

Funcţia vitală de mobilizare se referă la procesele fiziologice şi fizice în care predominantă este acţiunea, mişcarea şi procesele mentale.

Funcţia vitală de transformare se referă la procesele metabolice de transformare a hranei în esenţă vitală şi a acesteia în ţesuturi şi căldură.

Funcţia vitală de stabilizare se referă la procesele fiziologice de refacere a rezervelor de esenţă şi a ţesuturilor şi la înmuierea şi răcirea lor.

În textele orientale de specialitate termenii Vata, Pitta şi Kapha, Qi, Yang şi Yin se referă în general la Funcţiile vitale, iar în context exprimă substanţele active, subtile sau perceptibile care participă în corp la procesele fiziologice şi psihice.

Deoarece nu există o corespondenţă perfectă între conceptele celor două şcoli medicale, cea indiană şi cea chineză, textele selectate în această lucrare păstrează termenii proprii fiecărei şcoli.

Acest mod de prezentare a principiilor Ştiinţei medicale orientale poate părea excesiv de simplificat pentru specialişti, dar din motive obiective este o soluţie acceptabilă pentru răspândirea cunoştiinţelor practice minime din acest domeniu.

Dobândirea, menţinerea, şi pierderea stării de sănătate

Cel mai cunoscut tratat de medicină indian „Charaka Samhita" bazat pe ştiinţa medicală antică Ayurveda acordă o atenţie deosebită cunoaşterii aprofundate a dobândirii, menţinerii şi pierderii stării de sănătate. Iată în continuare o prezentare succintă a acestor principii fundamentale ale Ştiinţei medicale indiene:

Starea de Sănătate

Sănătatea este echilibrul, armonia Funcţiilor Vitale iar boala este generată de dezechilibrul acestor funcţii.

Menţinerea stării de sănătate se poate realiza prin menţinerea echilibrată a susţinerii şi întreţinerii Factorilor sănătăţii.

Cele Trei Funcţii Vitale ale Corpului: Vata, Pitta, şi Kapha

Cele trei funcţii energetice ale corpului, alcătuite din calităţi, care susţin funcţionarea corectă a corpului când sunt în cantitatea corectă, dar care distrug funcţionarea corectă a corpului când sunt în exces sau în deficienţă, acestea sunt numite Funcţiile Vitale ale corpului. Vata, Pitta şi Kapha sunt prezente întotdeauna în corpul fiinţelor vii, fie că sunt normale sau anormale. Cel care îşi preţuieşte Sănătatea trebuie să le cunoască bine.

Relaţia dintre Gusturi şi Funcţiile Vitale

- Gusturile picant, amar şi astringent provoacă excesul funcţiei Vata. iar dulce, acru şi sărat reduc excesul funcţiei Vata.
- Gusturile acru, sărat şi picant provoacă excesul funcţiei Pitta, iar dulce, amar şi astringent reduc excesul funcţiei Pitta.
- Gusturile dulce, acru şi sărat provoacă excesul funcţiei Kapha, iar picant, amar şi astringent reduc excesul funcţiei Kapha

~

Funcţiile Vitale pot fi agenţii tuturor bolilor

Orice boală care afectează corpul este dependentă întotdeauna de Funcţiile Vitale (mobilizare, transformare şi stabilizare), cu excepţia bolilor exogene traumatice.

Există 107 părţi vitale în corp, localizate în trunchi şi în extremităţi.

În cazul afectării oricăreia dintre ele apare durerea insuportabilă datorită ataşării specifice a conştiinţei de acestea. Între părţile vitale ale corpului cele localizate în trunchi sunt mai importante decât cele localizate la extremităţi deoarece ultimele sunt dependente de primele.

Între părţile vitale ale corpului, cele mai importante sunt Inima, Vezica urinară şi Capul deoarece ele sunt rădăcinile corpului.

Protejarea celor trei organe vitale: deoarece Respiraţia Vitală îşi are reşedinţa în Inimă, Cap şi Vezică trebuie făcut orice efort posibil pentru a le proteja.

Protejarea părţilor vitale constă în evitarea factorilor dăunători, respectarea codului de conduită pentru cei sănătoşi şi remedierea urgentă a tulburărilor dacă acestea au apărut.

Întreţinerea Corectă a Sănătăţii

- Ungerea gingiilor cu ulei de susan: promovează vocea şi fălcile puternice, dezvoltarea feţei, optimizarea gustului şi a plăcerii de a mânca. Previne uscarea gâtlejului, crăparea buzelor, slăbirea dinţilor, cavităţile şi durerile dentare şi hipersensibilitatea dinţilor la gustul acru.

Procedeu: seara se introduce în gură o lingură cu ulei de susan şi se ung bine gingiile timp de un minut cu ajutorul limbii, a buzelor şi obrajilor; uleiul se aruncă înainte de a deveni spumos datorită salivei.

Frecvenţa: cure periodice de câte cel puţin zece zile

- Ungerea capului cu ulei: previne durerile de cap, alopecia, albirea părului sau chelia; măreşte rezistenţa ţesuturilor craniului şi a părului; învigorează organele de simţ, faţa devine strălucitoare, somnul profund.

Frecvenţa: zilnic.

- Ungerea urechilor cu ulei: tratează afecţiunile urechii datorate Vântului, înţepenirea cefei şi a fălcilor, previne slăbirea auzului şi surzenia.

Frecvenţa: zilnic

- Masajul corpului cu ulei: face corpul puternic, ferm, cu pielea netedă, rezistent la tulburările Vata, la eforturi fizice şi chiar la traumatisme. Starea fizică şi sufletească se menţine bună chiar şi la bătrâneţe. Vata este predominantă în simţul tactil, care este localizat în piele, de aceea masajul regulat cu ulei previne invazia Vântului pe această cale.

Frecvenţa: regulat.

- Masajul picioarelor cu ulei: asprirea, înţe-penirea, duritatea, oboseala şi amorţirea picioarelor sunt tratate rapid. Picioarele devin delicate, puternice şi ferme; creşte claritatea vizuală iar Vata este pacificată. Sciatica, tălpile crăpate şi constricţia venelor şi ligamentelor nu mai apare.

Frecvenţa: regulat.

- Frecarea corpului: înlătură mirosul neplăcut, îngreunarea, somnolenţa, pruritul, murdăria, şi apariţia neplăcută a sudorii.

Procedeu: frecarea cu mănuşi de mătase sau burete, sau frecarea cu diverse paste sau pudre din plante (lemn de santal, ghimbir etc).

Frecvenţa: regulat.

- Îmbăierea: purifică, este afrodisiacă, promovează viaţă, alungă oboseala, sudoarea, murdăria; reface şi promovează Esenţa.

Frecvenţa: regulat.

Să trăieşti cu înţelepciune înseamnă să nu faci eforturi fizice excesive, să nu exagerezi cu distracţiile, conversaţiile, drumurile lungi pe jos, cu activităţi sexuale inutile şi cu pierderea nopţilor, chiar dacă ai o bună rezistenţă la astfel de activităţi.

Să nu trăieşti cu înţelepciune înseamnă să-ţi pierzi repede sănătatea şi chiar viaţa.

Cele mai bune acţiuni:

Cel mai bun factor de promovare

- a vieţii este nonviolenţa,
- a puterii este curajul
- a bunăstării fizice este învăţătura
- a fericirii este controlul simţurilor
- a plăcerii este cunoaşterea realităţii.

Necesităţi Naturale: cel înţelept nu trebuie să-şi reţină necesităţile naturale (respiraţie, foame, sete, somn, urinare, defecare, eructaţie, vomă, lăcrimare, strănut, căscat, flatus, ejaculare şi orgasm). Reprimarea exagerată a acestora provoacă multe suferinţe şi chiar boli greu de vindecat.

Poftele nesănătoase care trebuie reprimate:

Poftele nesăbuite şi rele legate de gândire, vorbire sau acţiune: lăcomia, supărarea, frica, mânia, vanitatea, neruşinarea, invidia, ataşamentul excesiv, dorinţa de a lua proprietatea altuia; vorbirea grosolană, înşelătoare, mincinoasă şi la timp nepotrivit; orice acţiuni fizice care provoacă suferinţă altora, cum sunt adulterul, hoţia şi violenţa. Aceste pofte nesănătoase trebuie reprimate.

Eliminarea obiceiurilor nesănătoase: cel care îşi doreşte fericirea trebuie să urmeze comportarea prescrisă pentru prevenirea tulburărilor ce n-au apărut încă şi înlăturarea celor care deja au apărut. Deşi activităţile tuturor creaturilor sunt îndreptate intuitiv către fericire, direcţia bună sau rea pe care ele o adoptă depinde de cunoaştere sau respectiv de ignoranţă. Cel înţelept trebuie să renunţe singur la obiceiurile nesănătoase şi să adopte obiceiurile sănătoase în mod treptat, prin efort continuu până la reuşita completă

*

În Ştiinţa Medicală Chineză prevenirea îmbolnăvirii este prezentată ca o prioritate absolută, redată foarte concis în continuare:

Principiile Prevenirii

Prevenirea înseamnă luarea măsurilor potrivite pentru a preveni apariţia şi dezvoltarea bolii.

Importanţa Prevenirii: Prevenirea are prioritate asupra tratamentului. Înainte de instalarea bolii este important să se ia măsuri în avans pentru a evita suferinţa, sau agravarea bolii, măsuri care sunt importante pentru

protejarea şi menţinerea sănătăţii. Deşi tratamentul corect şi prompt poate elimina Factorii patogeni, poate restaura capacitatea de apărare a corpului şi vindeca pacientul, atacul oricărei boli deteriorează inevitabil capacitatea de apărare a corpului sau provoacă sechele. Au existat şi există boli incurabile sau ireversibile, astfel că orice metode terapeutice ar exista ele trebuie folosite doar ca o ultimă alternativă. De aceea se spune că „cei mai buni medici sunt cei care pot preveni apariţia bolii".

Bazele Teoretice ale Principiilor Prevenirii.

Principiile Prevenirii sunt stabilite în acord cu transmiterea patogenezei. Se consideră că apariţia bolii rezultă din insuficienţa capacităţii de apărare a corpului şi atacul Factorilor patogeni; între acestea, capacitatea de apărare a corpului are rolul principal în declanşarea bolii. Din acest motiv Principiile Prevenirii acordă o importanţă egală protecţiei şi cultivării capacităţii de apărare a corpului ca şi evitării invaziei Factorilor patogeni. Regiunile şi organele care sunt slăbite sau în care funcţiile vitale sunt deficiente tind să fie afectate.

- Corpul uman este inseparabil legat de natura care îl generează, îl întreţine şi în final îl absoarbe. De aceea se accentuează atât relaţia armonioasă dintre corp şi mediul extern cât şi inter-relaţiile dintre Viscerele Principale şi Traseele energetice.

- Dintre diversele măsuri preventive, protejarea şi cultivarea capacităţii de apărare a corpului este cea mai importantă.

- Conceptul de sănătate include sănătatea corpului şi sănătatea minţii. Deoarece Factorii psihologici joacă un rol foarte important în apariţia bolii, se acordă prioritate reglării şi cultivării psihologice înaintea altor măsuri preventive.

Metodele Prevenirii.

- Acordarea de prioritate prevenirii înseamnă luarea de măsuri pentru prevenirea apariţiei bolii. Deoarece apariţia bolii este dependentă de insuficienţa capacităţii de apărare şi de atacul Factorilor patogeni, măsurile preventive luate trebuie concentrate pe întărirea capacităţii de apărare şi prevenirea invaziei Factorilor Patogeni cu ajutorul reglării stării psihologice, dietei şi condiţiilor de viaţă, ca şi practicarea activităţilor fizice. În plus, trebuie avută în vedere evitarea atacului Factorilor Patogeni.

- Reglarea Stării Psihice. Aceasta acoperă două aspecte: evitarea deteriorării directe a Viscerelor şi a dereglării Qiului şi a Sângelui; evitarea invaziei Factorilor patogeni datorită deficienţei capacităţii de apărare provocată de Factori psihici; protejarea şi cultivarea capacităţii de apărare pentru întărirea în continuare a Constituţiei. Există diferite moduri de a regla Starea Psihică dar principiul general este a nu te lăsa copleşit de Lăcomie şi Egoism. Dacă mintea este liniştită, Qiul şi Sângele vor curge normal, funcţiile vitale ale corpului pot comunica liber cu funcţiile universale din lumea naturală, ceea ce întăreşte de asemenea Constituţia corpului dar previne şi invazia Factorilor Patogeni.

- Alimentaţia potrivită. Dieta procură elementele hrănitoare necesare corpului, dar obiceiurile alimentare nesănătoase şi hrana nepotrivită, cum sunt nestăpânirea sau înfometarea, hrana contaminată şi preferinţa exagerată pentru un anumit aliment, deteriorează Viscerele principale şi strică starea de armonie a Qiului şi Sângelui. Datorită cultivării sănătăţii prin reglarea dietei se poate suplimenta Esenţa, se poate regla starea Yinului şi Yangului, se îmbunătăţeşte Constituţia şi se întăreşte rezistenţa corpului. Există diverse moduri de a cultiva sănătatea prin dietă, dar aceste metode trebuie aplicate în acord cu condiţiile individuale. Principiul general este de a mânca regulat, la timpul potrivit, în proporţii adecvate şi cu obiceiuri de alimentaţie igienică.

- Obiceiuri de viaţă adecvate. Acestea includ munca şi odihna regulată, moderaţia în activitatea sexuală şi îmbrăcămintea adecvată pentru diferitele anotimpuri. Obiceiurile de viaţă adecvate sunt eficiente în suportarea variaţiilor Yinului şi Yangului din lumea naturală, în protejarea Viscerelor, Qiului, Sângelui şi Fluidului Corporal ca şi în prevenirea invaziei Factorilor patogeni.

- Practicarea activităţilor fizice. Orice activitate fizică influenţează curgerea Ciului şi a Sângelui, dar există activităţi fizice speciale care pot promova curgerea echilibrată a Qiului şi a Sângelui, pot întări funcţiile Viscerelor şi pot preveni retenţia Factorilor patogeni în corp. Între activităţile fizice speciale ce au ca scop întărirea Constituţiei, eliminarea bolilor şi prelungirea vieţii sănătoase, cele mai eficiente sunt Artele Cultivării Qiului. Aceste practici tradiţionale sunt lente în acţiune şi

generale în relaxare, sunt foarte eficiente pentru dirijarea curgerii Qiului şi Sângelui. Ele combină activităţi (mentale) statice cu acţiuni dinamice, eficiente atât pentru reglarea Yinului cât şi a Yangului fără a răni tendoanele şi fără să provoace epuizarea Qiului şi Sângelui. Persoanele cu constituţii diferite trebuie să aleagă metode diferite.

- Evitarea atacului Factorilor patogeni. Deoarece Factorii patogeni sunt un element cheie în provocarea bolii, trebuie luate măsuri pentru evitarea atacului acestora, prin cultivarea capacităţii de apărare a corpului. Unii Factori patogeni sunt foarte toxici, astfel încât nici constituţiile puternice nu le pot rezista. De aceea evitarea atacului acestor Factori patogeni deosebiţi este singurul mod practic de a preveni apariţia bolii.

Cauzele îmbolnăvirii

Dintre toate mijloacele de prevenire ale îmbolnăvirii cu siguranţă cel mai important este cunoaşterea corectă a cauzelor reale, directe şi indirecte ale îmbolnăvirii. Chiar dacă foarte multe dintre aceste cauze nu pot fi evitate, totuşi cunoaşterea lor face posibilă luarea din timp a unor măsuri profilactice. După apariţia primelor simptome de boală este cu atât mai importantă cunoaşterea cauzelor reale pentru diagnosticarea corectă şi stabilirea unui tratament prompt şi adecvat.

Există o diferenţă majoră între Ştiinţa medicală orientală şi Ştiinţa medicală modernă care trebuie pusă clar în evidenţă. În orient se consideră că declanşarea oricărei boli presupune preexistenţa unei tulburări interne de tipul deficienţei sau excesului. Paraziţii şi microorganismele

comune sunt doar oportunişti şi factori de agravare a bolii ce pot fi cu uşurinţă eliminaţi dacă este restabilită capacitatea normală de apărare a organismului. Medicina modernă, bazată în special pe progresele tehnologiei consideră că principalii factori de producere a bolii sunt bieţii microbi, neglijând chiar factorii primari care provoacă boala. Din păcate lupta super tehnologizată cu infinitele cohorte de microbi provoacă distrugeri serioase chiar capacităţii de apărare a pacienţilor în acelaşi fel în care o armată foarte bine dotată distruge o parte dintr-un oraş cu locuitori cu tot dorind să lichideze o bandă de câţiva criminali periculoşi.

Întemeietorii medicinii antice nu au fost savanţi în accepţia actuală a termenului „savant". Nu doar erudiţia şi geniul tehnologic au fost principalele lor calităţi. Bazele evoluţiei medicinii orientale au fost puse de sistemul filosofic oriental antic, care a făcut posibilă cunoaşterea directă a realităţii de către cei capabili să cunoască şi să practice metodele de purificare mentală şi fizică. Aceste practici foarte dure i-au înzestrat pe cei perseverenţi cu capacităţile supra-normale necesare cunoaşterii directe a realităţii. Cum sănătatea şi boala fac parte din această realitate, sistemul medical antic a fost dezvoltat cu migală şi perseverenţă tocmai pe baza cunoaşterii directe a realităţii. (Din fericire în orient aceste metode practice s-au păstrat în forme foarte variate şi sunt utilizate şi în prezent ca şi în antichitate.)

Rolul Constituţiei Individuale în Apariţia Bolii

Medicina modernă recunoaşte unicitatea individuală a fiecărui organism uman dar tratează foarte superficial acest subiect în cazul patologiei şi tratamentului. La acest fapt contribuie atât educaţia ştiinţifică medicală lipsită de o bază filosofică unitară şi stabilă, cât şi complexitatea vieţii sociale care solicită o rezolvare rapidă şi globală a problemelor de sănătate din socie tatea contemporană.

Bazată pe un sistem filosofic solid Ştiinţa medicală orientală, evoluând constant şi dezvoltându-se printr-o experienţă clinică imensă, a creat un sistem codificat în care Constituţia individuală are un rol la fel de important în precizarea diagnosticului, în stabilirea şi conducerea tratamentului cât şi în prevenirea îmbolnăvirii.

Urmează o prezentare foarte concisă a importanţei Constituţiei individuale în Ştiinţa medicală chineză.

Constituţia fizică este strâns legată de patogeneză. Din acest motiv Ştiinţa Medicală Chineză acordă multă atenţie factorilor constituţionali.

Constituţia fizică este formată înainte de naştere şi poate fi îmbunătăţită după naştere. Ea este de obicei stabilă dar poate fi schimbată în anumite limite. Teoretic, Constituţia este manifestarea stării funcţionale a organelor interne, care exprimă condiţia Qiului, Sângelui, Yinului şi Yangului în corp. Rezistenţa corpului în lupta împotriva Factorilor patogeni este manifestarea specifică a

Constituţiei în patogeneză. Temperamentul, un concept legat de Constituţie este un răspuns special al Constituţiei în psihologie. Constituţiile diferite se potrivesc cu temperamente specifice.

- Formarea Constituţiei Fizice. Esenţa congenitală este baza Constituţiei şi ea determină starea acesteia. La Constituţii diferite, capacitatea de răspuns la invazia Factorilor patogeni este diferită. Bolile ereditare sau familiale sunt determinate de Constituţia părinţilor şi de afecţiunile lor. În plus, îngrijirea şi protejarea mamei în timpul graviditătii exercită un efect important asupra Constituţiei fetusului. După naştere, baza Constituţiei este fixată şi de obicei ea rămâne neschimbată şi influenţează întreaga viaţă a unei persoane. Oricum, felul vieţii de după naştere influenţează de asemenea Constituţia. Se consideră că prin cultivarea sănătăţii după naştere se poate acumula Esenţa pentru a îmbunătăţi Constituţia, făcând Constituţiile puternice şi mai puternice şi întărind Constituţiile firave. Dimpotrivă, lipsa cultivării potrivite a sănătăţii după naştere slăbeşte Constituţiile puternice şi distruge Constituţiile firave. Bineînţeles că ajustarea Constituţiei este un proces de lungă durată. Imunitatea specifică obţinută după îmbolnăvire sau vaccinare este o cale importantă de a dezvolta un anumit fel de Constituţie specială.

- Clasificarea Constituţiilor Fizice. În general Constituţiile sunt clasificate în două categorii: Constituţii puternice şi Constituţii slabe. Pentru înţelegerea clară a patogenezei diverselor boli există diferite feluri de a clasifica Constituţiile: clasificarea în acord cu teoria Yinului şi Yangului; clasificarea în acord cu teoria celor

cinci Elemente; clasificarea în acord cu Viscerele; clasificarea în acord cu Qiul, Sângele şi Fluidul corporal, şi clasificarea sintetică. În practică sunt folosite următoarele tipuri de Constituţie:

1.) Constituţia cu Yang super-abundent. Super-abundenţa Yangului produce Arşiţă. Acest tip de Constituţie este marcat de aspectul roşiatic al feţei, voce sonoră, mâini şi picioare calde, fecale uscate, urină uşor gălbuie, rezistenţă la frig dar intoleranţă la caniculă şi puls puţin mai rapid. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi divizat în continuare în tipuri specifice în acord cu locul Arşiţei în diferitele Viscere, cum este Focul Inimii izbucnind în sus, hiper-activitatea Yangului Ficatului şi Focul excesiv în Inimă şi în Ficat, etc.

2.) Constituţia cu Yinul super-abundent. Yinul super-abundent produce Frig. Acest tip de Constituţie este marcat de aspectul albăstrui al feţei, voce gravă sau voalată, mâini şi picioare reci, fecale moi, urină decolorată, toleranţă la caniculă dar intoleranţă la Frig, puls puţin mai rar, etc. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu locul Frigului în diferitele Viscere, cum este retenţia Frigului în Plămâni, stagnarea Frigului în Traseul Ficatului şi acumularea Frigului în Splină şi Stomac, etc.

3.) Constituţia cu deficienţă a Yangului. Deficienţa Yangului generează Frigul. Acest tip de Constituţie este marcat de aspect albicios al feţei, mâini şi picioare reci, sudoraţie spontană, impotenţă, diaree, urină decolorată abundentă şi puls rar şi profund. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit

în continuare în tipuri specifice în acord cu locul Frigului în diferitele Viscere, cum este insuficienţa Yangului Inimii, insuficienţa Yangului Splinei, insuficienţa Yangului Rinichilor (declinul Focului în Rinichi), etc.

4.) Constituţia cu deficienţă de Yin. Deficienţa Yinului înseamnă insuficienţă a Esenţei Yin, iar deficienţa Yinului generează Arşiţă. Acest tip de Constituţie este marcat de roşeaţă în obraji, slăbiciune, senzaţia de palme şi tălpi fierbinţi, disforie, insomnie, sudoraţie nocturnă, pierderi seminale spontane, fecale uscate, urină puţină şi maronie şi puls fin, rapid, etc. Afecţiunile acestui tip consti-tuţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu locul Arşiţei în diferitele Viscere, cum este insuficienţa Yinului Inimii, insuficienţa Yinului Ficatului, insuficienţa Yinului Plămânilor, insuficienţa Yinului Rinichilor, etc.

5.) Constituţia cu deficienţă a Qiului. Deficienţa Qiului înseamnă insuficienţa Qiului Primordial iar deficienţa Qiului duce la hipofuncţia Viscerelor. Acest tip de Constituţie este marcat prin aspectul palid al feţei, indispoziţie, apatie, voce slabă, apetit diminuat şi puls slab, etc. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu Viscerele implicate, cum este insuficienţa Qiului Inimii, insuficienţa Qiului Plămânilor, insuficienţa Qiului Splinei şi insuficienţa Qiului Rinichilor, etc.

6.) Constituţia cu deficienţă a Sângelui. Deficienţa Sângelui duce la hrănirea insuficientă a Viscerelor. Acest tip de Constituţie este marcat prin aspectul palid al feţei, ameţeală, amorţirea sau/şi slăbiciunea membrelor, buze şi

unghii palide, limbă roz albicioasă şi puls slab, fin, etc. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu Viscerele implicate, cum este insuficienţa Sângelui Inimii şi insuficienţa Sângelui Ficatului, etc.

7.) Constituţia cu Umezeală abundentă. Umezeala abundentă este provocată de dezechilibrul Fluidului corporal datorită şederii îndelungate în zone umede şi a transformării anormale a Qiului. Simptomele obişnuite sunt: obezitate, ameţeală, senzaţia de apăsare în piept, flegmă abundentă, greaţă frecventă, apetit diminuat, fecale cu mu-cozităţi, menoree abundentă, limbă cu depozit gros şi unsuros şi puls alunecos şi dur, etc. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu viscerele implicate, cum este Umezeala Flegmă care copleşeşte Splina, turbulenţa Flegmei care deranjează Inima şi blocarea de către Flegmă a Traseelor, etc.

8.) Constituţia cu Staze ale Sângelui. Aceasta înseamnă retenţia internă a Stazei Sângelui datorită circulaţiei neregulate a Sângelui. Simptomele obişnuite sunt: aspectul cenuşiu al feţei, senzaţia de greutate sau durere în cap şi în membre, sau aglomerare (sub forma unor noduli, tumori etc.) în corp, menstruaţie neregulată sau dismenoree sau menstre stacojii cu cheaguri, limbă de culoare roşie întunecată sau limbă cu mici pete roşii, puls fin şi neregulat, etc. Afecţiunile acestui tip constituţional se manifestă ca sindrom ce poate fi împărţit în continuare în tipuri specifice în acord cu Viscerele implicate cum este

blocajul ramificaţiilor Traseului Ficatului, blocajul Traseului Inimii şi blocajul vaselor uterului, etc.

Tipurile de Constituţie sunt uneori amestecate între ele, cum este Constituţia cu Yinul super-abundent amestecată cu deficienţa Yangului, Constituţia cu deficienţa Yangului amestecată cu deficienţa Qiului, Constituţia cu Umezeală abundentă amestecată cu Staza Sângelui, etc.

- Influenţa Constituţiei asupra Bolii. În general, oamenii cu Constituţii puternice nu se îmbolnăvesc frecvent datorită super-abundenţei Qiului Sănătos; oamenii cu Constituţii slabe se îmbolnăvesc frecvent datorită insuficienţei Qiului Sănătos. Oricum, diferitele tipuri de Constituţii au de obicei efecte diferite asupra apariţiei bolilor.

1.) Tipurile diferite de Constituţii şi nivelurile diferite de predispoziţie la invazia Factorilor patogeni:

Diferitele tipuri de Constituţie sunt predispuse la invazia unor Factori patogeni diferiţi. De exemplu oamenii cu Yangul super-abundent şi cu Yinul deficient sunt atacaţi frecvent de Vânt şi Arşiţă, dar sunt atacaţi mai rar de Frig şi Umezeală; oamenii cu Yinul super-abundent şi cu deficienţă a Yangului sunt atacaţi frecvent de Frig şi Umezeală, dar sunt atacaţi mai rar de Vânt şi Arşiţă; oamenii cu Fluidul corporal insuficient sunt atacaţi frecvent de Uscăciune dar sunt atacaţi mai rar de Umezeală; oamenii cu abundenţă de Flegmă şi Umezeală sunt atacaţi frecvent de Umezeală, dar sunt atacaţi mai rar de Uscăciune.

2.) Diferitele tipuri de Constituţie şi principiile patogenezei. Localizarea şi natura bolii după invazia Factorilor patogeni sunt de obicei determinate de tipurile de Constituţie. La oamenii cu Constituţie slabă boala tinde

să se transmită la zonele slabe şi se dezvoltă în schimbări patologice specifice. De exemplu, deficienţa Splinei tinde să ducă la invazia Factorilor patogeni direct în Traseul Splinei şi provoacă îmbolnăvirea Splinei. Deficienţa Plămânilor tinde să ducă la invazia Factorilor patogeni direct în Traseul Plămânilor şi provoacă îmbolnăvirea Plămânilor. Deficienţa Ficatului tinde să ducă la invazia Factorilor patogeni direct în Traseul Ficatului şi provoacă îmbolnăvirea Ficatului. Deficienţa Inimii tinde să ducă la invazia Factorilor patogeni direct în Traseul Inimii şi provoacă îmbolnăvirea Inimii. Deficienţa Rinichilor tinde să ducă la invazia Factorilor patogeni direct în Traseul Rinichilor şi provoacă îmbolnăvirea Rinichilor. Deficienţa superficială tinde să ducă la persistenţa Factorilor patogeni la suprafaţa corpului şi provoacă sindromul de Suprafaţă. Deficienţa la nivelul Traseelor tinde să ducă la transmiterea Factorilor patogeni de-a lungul Traseelor şi provoacă afecţiuni ale Traseelor, etc.

Tipul Constituţiei determină natura bolii. De exemplu Constituţia cu super-abundenţa Yangului tinde să dezvolte sindromul Arşiţei după ce a fost atacată de către Arşiţa patogenă şi chiar de către Vântul, Frigul şi Umezeala patogene, care se vor transforma în Arşiţă după invadarea corpului. Constituţia cu deficienţa Yinului tinde să dezvolte sindromul Frigului dacă este atacată de Factorii patogeni. Constituţia cu deficienţă a Splinei tinde să dezvolte sindromul Umezelii dacă este atacată de Factorii patogeni. Astfel, invazia Factorilor patogeni din acelaşi mediu va duce la boli diferite datorită Constituţiilor

diferite. Acest fenomen este numit „transformarea în acord cu Constituţia" sau „transformarea naturii bolii".

3.) Diferite tipuri de Temperament şi diferite niveluri de predispoziţie la invazia Factorilor patogeni. Temperamentul este o reacţie psihologică specială a Constituţiei. Diferite tipuri de Temperament stau la baza diferitelor niveluri de predispoziţie la invazia Factorilor patogeni. Acest fenomen este identic cu cel al diferitelor tipuri de Constituţie care duc la niveluri diferite de predispoziţie la invazia Factorilor patogeni. În general, persoanele având Temperamentul cu abundenţă a Yangului este atacat cu uşurinţă de Vânt şi Arşiţă dar este dificil de atacat de către Frig şi Umezeală; Temperamentul cu abundenţă a Yinului este atacat cu uşurinţă de către Frig şi Umezeală şi dificil de atacat de către Vânt şi Arşiţă. Se consideră de asemenea că timiditatea şi curajul influenţează apariţia bolii. Dacă sunt atacaţi de Factorii patogeni, oamenii curajoşi sunt caracterizaţi prin curgerea rapidă a Qiului şi Sângelui, şi de nereţinerea şi eliminarea rapidă a Factorilor patogeni; oamenii timizi prezintă o curgere lentă a Qiului şi Sângelui şi reţinerea frecventă a Factorilor patogeni, fapt care duce la apariţia bolii.

*

Acelaşi subiect este astfel prezentat în medicina antică indiană:

Chiar din momentul concepţiei, unii oameni au Funcţiile vitale în echilibru, în timp ce la alţii una dintre aceste funcţii este predominantă. Cei din prima categorie

vor avea o stare de sănătate foarte bună, iar cei din ultima categorie vor suferi mereu de boli mai uşoare sau mai grave.

Constituţia Fizică este ataşată întotdeauna de una dintre Funcţiile Vitale

Cauzele Determinării Constituţiei Înnăscute

Corpul fetusului este determinat de constituţia Spermei şi a Ovulului; de influenţa Timpului (sezonul concepţiei, al dezvoltării şi al naşterii); de starea uterului (dinainte şi din timpul graviditătii); de dieta şi de obiceiurile culinare ale mamei (dinainte şi din timpul graviditătii); de ceea ce este produs de către Elementele Fundamentale (Aer, Pământ, Apă. Foc)

Funcţia vitală, una sau mai multe, care predomină în aceşti factori, se ataşează de fetus, şi este cunoscută ca „constituţie fizică". Din acest motiv, unii oameni au o constituţie fizică predominant flegmatică, unii predominant piretică iar alţii predominant agitată, unii au funcţii fiziologice predominant combinate iar alţii au aceste funcţii predominant echilibrate.

Există trei tipuri constituţionale pentru oamenii afectaţi de boli de natură severă:

- tipul constituţional cu dezechilibru Vata
- tipul constituţional cu dezechilibru Pitta
- tipul constituţional cu dezechilibru Kapha.

*

Ştiinţa medicală indiană tratează foarte detaliat cauzele îmbolnăvirii, ca dovadă a importanţei pe care o acordă acestui subiect. Iată în continuare o selecţie de texte edificatoare din „Charaka Samhita".

„Există trei cauze ale tulburărilor - folosirea excesivă, negativă şi pervertită a obiectelor simţurilor, a acţiunilor şi a timpului. Astfel privirea excesivă a obiectelor foarte strălucitoare este considerată folosire exagerată; evitarea totală a folosirii vederii este considerată folosire negativă; privirea unor lucruri prea apropiate, prea depărtate, violente, înspăimântătoare, minunate, neplăcute, dezgustătoare, diforme şi terifiante este folosire pervertită a obiectelor vederii.

De asemenea, ascultarea tunetelor, tobelor, zgomotelor prea puternice este folosirea excesivă a auzului; evitarea totală a sunetelor este folosirea negativă a auzului; ascultarea cuvintelor aspre, înspăimântătoare, sau a celor care indică moartea celor dragi, pierderea, înjosirea etc. este folosire pervertită a obiectelor auzului.

Mirosirea excesivă a unor mirosuri prea aspre, prea intense şi iritante este folosirea excesivă a mirosului; evitarea totală a mirosurilor este folosirea negativă a mirosului; perceperea mirosurilor fetide, neplăcute, impure, alterate, otrăvitoare, de cadavre în putrefacţie etc. este folosirea pervertită a obiectelor olfacţiei.

Consumul de alimente cu gust prea puternic sau în cantitate prea mare este folosirea excesivă; evitarea totală a alimentelor savuroase este folosirea negativă, iar consumul alimentelor cu gust neplăcut, neobişnuit, etc. este folosire pervertită a obiectelor gustului.

Contactul cu obiecte foarte reci, fierbinţi ca folosirea acestora pentru baie, masaj, ungere etc. este folosire excesivă; abstinenţa totală de astfel de contacte este

folosire negativă; aplicarea băilor foarte reci sau foarte fierbinţi etc. fără respectarea ordinii obişnuite şi de asemenea atingerea suprafeţelor zgrunţuroase, zgârietoare, a obiectelor sau organismelor murdare este folosirea pervertită a obiectelor tactile.

Condiţia celor cinci organe de simţ produsă de contactul cu obiectele lor, când acestea sunt dăunătoare, este cunoscută ca o conjuncţie nesănătoasă a organelor de simţ cu obiectele lor. Când contactul dintre organele de simţ şi obiectele lor nu are efecte dăunătoare este realizată o conjuncţie sănătoasă.

Acţiunea este folosirea vorbirii, minţii şi corpului. Folosirea prea intensă a acestora este folosire excesivă; abţinerea totală de la acţionarea acestora este folosire negativă; reţinerea sau forţarea necesităţilor naturale, dormitul, căderea şi staţionarea în locuri denivelate, menţinerea corpului în poziţii anormale, încălzirea, presarea, împiedicarea respiraţiei şi tortura sunt considerate folosire pervertită a acţiunilor corpului

Cuvintele cu conţinut nedemn, trădător, mincinos, vorbirea neplăcută, la timp nepotrivit, inutilă, necontrolată, aspră, cearta etc. este folosire pervertită a vorbirii.

Spaima, supărarea, mânia, lăcomia, orgoliul, confuzia, invidia şi cunoaşterea greşită este folosire pervertită a minţii.

Pe scurt, orice acţiune dăunătoare prin vorbire, minte sau corp, chiar dacă nu a fost menţionată mai sus trebuie considerată ca folosire excesivă, negativă sau pervertită.

Cei trei factori agravanţi pentru funcţiile fizice şi psihice sunt:

- contactul necorespunzător dintre simţuri şi obiectele lor;
- erorile intelectului;
- consecinţele primilor doi factori.

Cauzele tulburărilor sunt folosirea pervertită, negativă şi excesivă a timpului, inteligenţei şi obiectelor simţurilor, iar cauzele plăcerii sunt folosirea echilibrată a acestora.

Corpul şi mintea sunt locul tulburărilor şi al plăcerilor.

Cauza Mizeriei şi a Fericirii: toată mizeria legată de minte şi corp depinde de ignoranţă, iar întreaga Fericire este întemeiată pe Cunoaşterea pură.

Schimbarea locului obişnuit de acţiune al Funcţiilor vitale

Cauzele schimbării locului obişnuit de acţiune al Funcţiilor Vitale din interiorul traiectului digestiv în organele vitale şi ţesuturi sunt: efort fizic, căldură intensă, ne-respectarea dietei sănătoase şi obiceiurilor culinare, mişcarea excesiv de rapidă a funcţiei Vata.

Schimbarea locului obişnuit al acţiunii funcţiilor vitale duce la acumularea în ţesuturi şi organe a factorilor patogeni, ce se vor stabili acolo, aşteptând pasiv.

Vicierea funcţiilor vitale din traiectul gastro-intestinal activează factorii patogeni pătrunşi în ţesuturi şi aceştia vor declanşa simptomele specifice îmbolnăvirii. Factorii patogeni pot aştepta inofensivi în ţesuturi perioade îndelungate de timp. Ei atacă numai la locul şi la timpul potrivit.

Consumarea în timpul iernii a unor alimente specifice sezonului cald (vară – toamnă) este dăunătoare sănătăţii. Corpul este adaptat să reziste frigului, de aceea alimentele

de natură rece (cum sunt varza, castraveţii, salatele, fructele) vor vicia funcţiile esenţiale. Din acest motiv substanţele nutritive de natură rece se vor acumula în ţesuturi şi cu timpul se vor transforma în factori patogeni. Aceştia vor acţiona distructiv asupra ţesuturilor şi organelor dacă vor apare condiţiile favorizante (efortul fizic şi psihic excesiv, traumatisme etc). Aşa se explică de ce persoanele cu o constituţie fizică puternică nu se îmbolnăvesc sau sunt foarte puţin afectate deşi practică acest obicei culinar nesănătos.

Revenirea acţiunii funcţiilor esenţiale în traiectul gastro-intestinal din ţesuturile extremităţilor se datorează: creşterii, scurgerii, maturării (înmuierii), curăţării traseelor şi reglării funcţiei Vata.

Relaţia dintre cele şase gusturi şi sănătate

Cele şase gusturi (savori) sunt: dulce, acru, sărat, picant, amar şi astringent

Cele şase gusturi sunt prezente în toate substanţele; fiecare substanţă conţine cel puţin o mică parte din fiecare dintre cele 6 gusturi, dar ele sunt prezente în cantitate diferită de la o substanţă la alta (astfel gustul acru este mai abundent în lămâie, în timp ce gustul picant este mai abundent în ardeiul iute).

Gusturile sunt afectate de proporţia diferită a Elementelor Primordiale (Pământ, Apă, Foc, Aer, Spaţiu). Astfel fiecare gust este alcătuit din două Elemente. Când aceste Elemente sunt combinate în proporţii diferite natura gustului se schimbă. Aceasta poate fi o diferenţă evidentă sau una subtilă.

Gustul în general este alcătuit din Elementele Apă şi Pământ. Diferenţierea este datorată procentului relativ al celorlalte trei Elemente

Elementul Apă conferă gustului proprietatea senzitivă. Sursa primordială a gustului este Apa.

Cauza variaţiei Elementelor în gusturi: variaţia proporţională a celor cinci Elemente în gusturi din substanţe variate este posibilă datorită schimbărilor sezoniere. Fiecare sezon este predominant într-o calitate diferită sau Element. De exemplu, plantele crescute vara târziu vor conţine mai mult Element Foc şi astfel au un gust mai iute. Plantele crescute primăvara au mai mult Element Apă şi astfel au un gust mai dulce. Acest fapt se datorează de asemenea complexităţii şi formelor variate ale plantelor şi animalelor.

Senzaţia specifică de gust depinde de sensibilitatea individuală a fiecăruia, de aceea orice senzaţie gustativă este subiectivă

Efectele Gusturilor asupra omului:

1) benefic

2) distructiv

Gusturile menţin starea de sănătate a corpului dacă sunt folosite corespunzător; folosirea incorectă a gusturilor viciază Funcţiile Vitale.

Gusturile provoacă excesul acelor Funcţii Vitale cu care sunt asemănătoare sau cel mai asemănătoare în proprietăţi, iar prin consum regulat reduc excesul acelor Funcţii cu care sunt contrare sau cel mai opuse în proprietăţi.

Folosirea Incorectă a Simţurilor

- Organul de simţ auditiv este afectat de sunetul puternic, de lipsa sunetelor sau de sunetul prea slab. Contactul dintre ureche şi sunetele stridente, înspăimântătoare, nefaste, neplăcute şi rău prevestitoare este cunoscut ca o conjuncţie nepotrivită

- Lipsa atingerii, atingerea excesivă sau diminuată a obiectelor, afectează organul de simţ tactil. Atingerea organismelor otrăvitoare, curenţilor dăunători şi masarea cu substanţe grase, reci sau fierbinţi atunci când sunt contraindicate este cunoscută ca o conjuncţie nepotrivită.

- Privirea excesivă a obiectelor strălucitoare, a obiectelor minuscule şi nefolosirea vederii, duce la afectarea organului de simţ vizual. Privirea obiectelor neplăcute, fioroase, dezgustătoare, îndepărtate, prea apropiate şi a obiectelor întunecate este cunoscută ca o conjuncţie nepotrivită

- Consumul eronat, excesiv, diminuat sau lipsa hranei gustoase sunt dăunătoare. Contactul cu gusturi neplăcute, dezgustătoare, nepotrivite şi nedorite este cunoscut ca o conjuncţie nepotrivită.

- Inhalarea aromelor prea slabe sau prea iritante sau abţinerea completă de la acestea afectează organul simţului olfactiv. Contactul cu mirosurile neplăcute, fetide, infectate cu organisme şi otrăvuri şi de asemenea cu cele neconcordante cu sezonul este cunoscut ca o conjuncţie nepotrivită.

Sursa îmbolnăvirii este eroarea intelectuală care duce la:

- acţiune excesivă sau la inactivitate;
- acţiune nepotrivită: reprimarea sau forţarea ne-

cesităţilor naturale (somn, defecare, urinare, vomare, căscat, strănut, etc.), căderea şi staţionarea în locuri accidentate, menţinerea unor poziţii anormale, supra încălzirea, apăsarea, obstrucţionarea respiraţiei şi tortura.
- vorbire nepotrivită: cuvinte înşelătoare, mincinoase, inoportune, insultătoare, insidioase, dezordonate, aspre, etc.
- gândire nepotrivită: emoţii necontrolate (teamă, supărare, mânie, lăcomie, confuzie, orgoliu, invidie) şi cunoaştere greşită.

Tratatele antice chineze prezintă foarte clar şi precis cauzele îmbolnăvirii deoarece este evident că necunoaşterea sau confuzia în acest domeniu face imposibilă precizarea diagnosticului şi stabilirea corectă a tratamentului. Faptul că în practica medicală există şi situaţii în care este imposibilă determinarea precisă a cauzelor unei boli nu justifică atitudinea probabilistică şi indiferenţa periculoasă de care dau dovadă prea mulţi practicieni ai medicinii moderne.

Este regretabil faptul că medicina modernă încearcă să preia unele dintre metodele terapeutice ale medicinii antice fără să ţină cont de principiile şi metodele specifice de stabilire a diagnosticului şi de cauzele îmbolnăvirii stabilite în acest sistem medical. Necunoaşterea cauzelor reale ale îmbolnăvirii dar mai ales confuzia dintre cauze şi efecte fac imposibilă evitarea factorilor patogeni şi duc la neglijarea mijloacelor de creştere a capacităţii de apărare a organismului. Iată în continuare o sinteză a

acestui subiect aşa cum este prezentat în Ştiinţa medicală chineză:

Notă: în textul următor conceptul Qi (cu sensul general de funcţie a mobilizării) are o extensie specifică limbii chineze, fiind asociat cu termeni şi sensuri foarte diverse şi chiar opuse ca în cazul „Qi Patogen şi Qi Sănătos". Astfel expresiile Qi Nutritiv, Qi Defensiv, Qi Visceral (Qiul Inimii etc.), Qi Yin şi Qi Yang au sensuri specifice şi pot fi înţelese corect numai în cadrul contextului dat. În acelaşi fel sunt folosite şi conceptele Yin şi Yang datorită sistemului specific de codificare al medicinii chineze.

Există cinci feluri de activităţi care pot provoca extenuare dacă depăşesc capacitatea individuală la efort:

- folosirea excesivă a ochilor afectează Sângele;
- menţinerea corpului excesiv în poziţia culcat afectează Qiul;
- menţinerea corpului excesiv în poziţia aşezat afectează carnea;
- menţinerea corpului excesiv în poziţia stând în picioare afectează oasele;
- mersul exagerat de mult afectează tendoanele.

De asemenea, extenuarea prin supra-efort afectează funcţiile Viscerelor Depozitare în felul următor:

- extenuarea Inimii, implică în principal afectarea Sângelui Inimii;
- extenuarea Splinei datorate supra-alimentării sau îngrijorării şi gândirii obsesive afectează

Qiul Splinei;
- extenuarea Plămânilor implică diminuarea Qiului sau Yinului Plămânilor;
- extenuarea Rinichilor datorată activităţii sexuale excesive implică afectarea Qiului Rinichilor
- extenuarea Ficatului cauzată de exaltare mentală, implică afectarea Qiului Ficatului cu semne ca vedere neclară, durere în piept şi hipocondru, flaciditate a muşchilor şi tendoanelor şi mers dificil.

Există şapte factori care pot provoca boli dacă sunt excesivi:
- hrănirea excesivă afectează Splina;
- mânia excesivă afectează Ficatul;
- munca prea grea şi ridicarea unor greutăţi prea mari, ca şi petrecerea unor lungi perioade de timp stând pe solul umed afectează Rinichii;
- expunerea exagerată la Frig sau retenţia fluidului rece afectează Plămânii;
- anxietatea şi îngrijorarea îndelungată ca şi gândirea excesivă afectează Inima;
- expunerea exagerată la vânt, ploaie, frig şi la arşiţa verii afectează corpul;
- frica şi spaima îndelungată afectează emotivitatea.

Relaţiile dintre Viscere, gusturile subtile ale alimentelor, ţesuturi şi unele alimente:

- Gustul Acru este în relaţie cu Ficatul, se află în grâu şi în carnea de găină; excesul de acru afectează ochii şi muşchii;
- gustul Amar este în relaţie cu Inima, se află în mei şi în carnea de oaie; excesul de amar afectează limba şi vasele sanguine
- gustul Dulce este în relaţie cu Splina, se află în mei galben şi în carnea de vită; excesul de dulce afectează gura şi carnea;
- gustul Picant este în relaţie cu Plămânii, se află în orez şi seminţele uleioase şi în carnea de capră; excesul de picant afectează nasul, pielea şi părul corporal;
- gustul Sărat este în relaţie cu Rinichii, se află în sorg, fasole, soia neagră şi în carnea de porc; excesul de sărat afectează urechile şi oasele.

Cei Şase Factori Climatici

Cei Şase Factori Climatici sunt Vântul patogen, Frigul patogen, Arşiţa Verii patogenă, Uscăciunea patogenă, Umezeala patogenă şi Focul patogen. Cei şase factori patogeni sunt şase feluri de Factori Climatici cunoscuţi ca „şase feluri de Qi". Fiinţa umană trăind în natură vine frecvent în contact cu aceşti factori. În condiţii normale, corpul se poate adapta la schimbările climatice, această adaptare fiind vitală pentru existenţa fiinţelor umane. Dacă relaţia armonioasă dintre fiinţa umană şi natură este distrusă, corpul este incapabil să se adapteze la schimbările climatice, aceasta ducând la apariţia îmbolnăvirii. În astfel

de condiţii, aceşti Factori Climatici naturali devin Factori patogeni. Cei şase Factori Climatici sunt sau schimbări anormale ale climei sau factori de climă normali. Când vremea se schimbă brusc, mulţi oameni nu se pot adapta la o astfel de schimbare violentă şi se îmbolnăvesc. Numai cei cu o Constituţie foarte puternică rezistă la astfel de atacuri. Unii oameni se pot îmbolnăvi fiind incapabili să se adapteze la schimbările climatice normale datorită constituţiei lor slabe.

Cei şase Factori Climatici sunt caracterizaţi prin următoarele aspecte în privinţa producerii bolilor:

- Producerea bolii prin cei şase Factori Climatici este de obicei legată de schimbările sezoniere şi de condiţiile de trai, deoarece apariţia Vântului, Frigului, Arşiţei Verii, Umezelii, Uscăciunii şi Focului este legată în mod specific de cele patru anotimpuri. De exemplu, Primăvara este de obicei Vânt, Vara este de obicei Arşiţă (canicula), la Sfârşitul Verii este de obicei Umezeală, Toamna este de obicei Uscăciune (secetă) iar Iarna este de obicei Frig. Mediul de viaţă poate fi privit ca un mic mediu cu propriile sale stări climatice. De exemplu, traiul îndelungat într-o zonă umedă predispune la boli datorate Umezelii patogene iar munca în zone cu temperaturi înalte predispune la boli datorate Uscăciunii şi Arşiţei patogene.

- Cei şase Factori Climatici pot ataca o fiinţă individual sau împreună. De exemplu, Vântul patogen se poate combina cu Frigul, cu Umezeala, cu Uscăciunea sau cu Arşiţa, acest atac combinat ducând la Sindromul de Vânt-Frig, Sindromul de Vânt-Umezeală, Sindromul de Vânt-Uscăciune, sau Sindromul de Vânt-Arşiţă.

- Natura bolilor provocate de către cei şase Factori Climatici poate fi identică sau diferită de natura acestora. De exemplu, invazia Frigului patogen poate să pătrundă în interiorul corpului şi acolo se poate transforma în Foc; acumularea Umezelii patogene în corp se poate transforma de asemenea în Foc. Uneori natura bolii cauzate de factori patogeni diferiţi poate varia datorită diferenţei de constituţie, aceasta fiind numită „transformare secundară". De exemplu, abundenţa frecventă a Yangului sau deficienţa frecventă a Yinului se pot transforma în Foc după invazia factorilor patogeni exogeni; abundenţa frecventă a Umezelii sau deficienţa Splinei pot duce la transformarea Umezelii în Flegmă, etc.

- Cei şase Factori Climatici invadează de obicei mai întâi pielea şi apoi muşchii, sau mai întâi gura şi nasul, apoi Plămânii şi Qiul Defensiv. De aceea sindroamele externe tind să apară în prima fază a bolii provocate de cei şase Factori Climatici şi apoi se transmit gradat spre interior. În plus, clinic există unele boli datorate disfuncţiei Viscerelor care se manifestă în acelaşi fel cu schimbările patologice cauzate de Vântul patogen, Frigul patogen, Umezeala patogenă, Uscăciunea patogenă şi Focul patogen. Aceste manifestări datorate disfuncţiei Viscerelor sunt cunoscute ca „cinci Factori patogeni endogeni" şi anume: Vântul endogen, Frigul endogen, Umezeala endogenă, Uscăciunea endogenă şi Focul endogen. Factorii Climatici pot provoca indirect manifestarea Factorilor patogeni endogeni, de exemplu atacul Vântului patogen exogen poate induce apariţia Vântului patogen endogen iar

Umezeala patogenă exogenă poate induce apariţia Umezelii patogene endogene.

Vântul

Acesta este principalul Factor Climatic în timpul Primăverii, de aceea Vântul tinde să provoace îmbolnăviri mai ales Primăvara. Vântul este caracterizat prin următoarele aspecte:

- Vântul tinde să plutească. Fiind un factor patogen de natură Yang, Vântul este caracterizat prin plutire şi dispersare datorită structurii sale uşoare. De aceea Vântul atacă mai întâi partea superioară (capul şi faţa) şi pielea atunci când invadează corpul iar bolile cauzate de Vânt se manifestă în principal la suprafaţa corpului, la cap şi faţă, sub forma durerilor de cap, curgerea nasului, transpiraţie şi aversiune faţă de frig, etc.

- Vântul tinde să se deplaseze. Vântul este mobil iar bolile provocate de el sunt migratoare (ca durerile migratoare ale membrelor în sindromul Vântului excesiv); tremurarea membrelor (cum sunt convulsiile, spasmul datorat unor Factori patogeni speciali ai Vântului) şi ameţelile (ca senzaţiile subiective de legănare sau de leşin, sau de a fi într-o barcă sau maşină). Ameţeala este provocată de obicei de o disfuncţie a Viscerelor complicată de Vântul Ficatului. Vântul patogen exogen este deseori factorul care induce Vântul patogen endogen.

- Vântul este schimbător. Datorită acestei tendinţe a Vântului bolile provocate de el sunt deseori caracterizate de apariţie bruscă, transmitere, schimbare şi vindecare

rapidă. De exemplu, rubeola este marcată de fluctuaţie rapidă a pruritului cutanat fără o localizare fixă.

- Vântul tinde să fie complicat de către alţi Factori patogeni. Deoarece este uşor pentru Vânt să atace corpul, oricare dintre cei şase Factori Climatici se poate ataşa de Vânt când acesta invadează corpul, ducând frecvent la sindromul de Vânt-Frig exogen, la sindromul de Vânt-Arşiţă exogen, la sindromul de Vânt-Umezeală exogen şi la sindromul de Vânt-Uscăciune exogen. Se consideră că Vântul este un factor conducător între cei şase Factori patogeni exogeni, că toate bolile pot fi cauzate de către Vânt şi că Vântul este cauza conducătoare a tuturor bolilor.

Frigul

Acesta este factorul dominant Iarna; bolile provocate de Frig, deşi se întâlnesc şi în alte sezoane, apar de obicei Iarna. Invazia Frigului în corp este datorată frecvent vremii friguroase şi lipsei mijloacelor de apărare. Uneori, ea este datorată căderii în apă rece, mersului prin apă şi expunerii la Vânt fiind transpirat. Invazia Frigului este fie superficială, fie internă. Primul aspect se referă la sindromul de Frig extern provocat de atacarea suprafeţei corpului de către Frig care conduce la stagnarea Qiului Defensiv, În timp ce al doilea aspect se referă la sindromul Frigului intern provocat de Frig atunci când acesta atacă direct interiorul corpului şi slăbeşte Qiul Yang visceral.

În continuare este descrisă natura Frigului patogen şi caracteristicile sale în provocarea bolilor:

- Frigul tinde să slăbească Yangul. Frigul aparţine Yinului şi de aceea el tinde să diminueze Yangul. Atunci când Frigul atacă suprafaţa corpului el va slăbi Yangul din

suprafeţe; atunci când atacă interiorul corpului Frigul va slăbi Yangul visceral. Dacă Qiul Yang este diminuat şi nu poate încălzi şi nici să transforme Qiul, aceasta va duce la sindro-mul de Frig datorat declinului funcţional. Dacă Frigul vatămă suprafeţele atunci Qiul Defensiv va stagna, ducând la aversiune faţă de frig şi anhidroză; dacă Frigul invadează direct Splina şi Stomacul, atunci Yangul Splinei va fi slăbit ducând la durere rece în Stomac şi abdomen, vomă şi diaree; dacă Frigul atacă direct Inima şi Rinichii, atunci el va diminua Yangul Inimii şi Yangul Rinichilor, ducând la aversiune faţă de frig, poziţie ghemuită în somn, indispoziţie, mâini şi picioare reci, diaree cu hrană incomplet digerată, urină abundentă şi decolorată, puls fin şi indistinct.

- Frigul tinde să provoace coagularea. Qiul, Sângele şi Fluidul corporal curg continuu în interiorul corpului fiind încălzite şi activate permanent de către Qiul Yang. Dacă Frigul patogen vatămă Qiul Yang, atunci Qiul, Sângele şi Fluidul corporal nu mai pot să curgă liber şi se vor coagula în vase, provocând dureri; dacă Frigul atacă direct Viscerele, atunci Qiul Visceral şi Sângele vor stagna, cauzând dureri abdominale; dacă Frigul atacă muşchii şi articulaţiile, atunci Qiul şi Sângele din muşchi şi articulaţii se vor coagula, provocând dureri în muşchi şi articulaţii.

- Frigul tinde să contracte. Frigul aparţine de Yin şi tinde să frâneze activitatea Qiului, ducând la contractarea muşchilor, tendoanelor şi vaselor. Dacă Frigul atacă suprafeţele corpului, atunci interstiţiile musculare vor fi înfundate, muşchii vor fi contractaţi iar Qiul Defensiv nu se va putea dispersa, ducând la aversiune faţă de frig,

anhidroză şi leziuni tegumentare; dacă Frigul invadează membrele şi articulaţiile, atunci tendoanele şi vasele se vor contracta, provocând dureri somatice, dureri de cap şi spasme ale membrelor.

Arşiţa Verii

Acest Factor Climatic este o transformare a caniculei arzătoare din timpul verii. Arşiţa Verii aparţine Yangului şi de obicei apare după solstiţiul de vară, înaintea echinocţiului de toamnă. Invazia Arşiţei Verii se datorează fie vremii caniculare fie capacităţii reduse de adaptare a corpului la canicula. Arşiţa Verii este caracterizată de următoarele aspecte:

- Arşiţa Verii aparţine Yangului şi este de natură fierbinte. De aceea bolile cauzate de ea sunt deseori marcate de o serie de simptome Yang cum sunt febră mare, disforie, înroşirea feţei, sete cu preferinţă pentru băuturi reci şi puls plin şi mare, etc.

- Arşiţa Verii aparţine Yangului şi tinde să disperseze şi să ridice. Atunci când urcă ea tulbură mintea, ducând la disforie şi ameţeli sau chiar la pierderea bruscă a conştiinţei şi comă, în cazurile grave. Arşiţa Verii provoacă sudoraţia excesivă şi reduce Fluidul Corporal atunci când dispersează, provocând sete şi urină puţină, roşiatică. Datorită sudoraţiei abundente, Qiul va fi diminuat, ceea ce poate să ducă la respiraţie scurtă, moleşeală şi apatie datorită deficienţei Qiului.

- Arşiţa Verii este deseori complicată de Umezeală. În sezonul fierbinte Arşiţa vaporizează Umezeala, de aceea Umezeala este abundentă vara şi deseori se combină cu Arşiţa atunci când atacă fiinţele. Astfel, boala cauzată de

Arşiţa Verii combinată cu Umezeală este deseori caracterizată, în afară de sete şi febră şi de moliciunea membrelor, de apăsare toracică, vomă şi defecări neregulate cu fecale moi, etc.

Umezeala

Acest Factor Climatic predomină la Sfârşitul Verii dar poate fi întâlnit şi în alte sezoane. Deoarece este şi Arşiţă la Sfârşitul Verii, Umezeala pătrunde peste tot datorită evaporării şi provoacă frecvent boli. Uneori şi căderea în apă sau traiul în zone umede produc boli datorită Umezelii. Natura şi caracteristicile Umezelii producătoare de boli sunt următoarele:

- Umezeala este grea şi tulbure. Umezeala aparţine Yinului, deci este grea. Atacul Umezelii va duce la simptome ca: senzaţia de greutate în corp, sau în membre sau cap, care pare legat, sau senzaţia de greutate şi slăbiciune (moleşeală) în tot corpul. Umezeala este asemănătoare cu apa şi deseori se combină cu apa şi de aceea este tulbure. Invazia Umezelii în corp produce deseori simptome de secreţii şi excreţii tulburi, aspectul cenuşiu al feţei, secreţie cleioasă abundentă din ochi, fecale moi, dizenterie mucoidă şi cu sânge, urină tulbure, leucoree şi eczeme supurânde.

- Umezeala tinde să blocheze Qiul. Umezeala se deplasează încet deoarece este grea. Ea are tendinţa să rămână în Viscere şi Trasee, inhibă curgerea Qiului şi îi tulbură activitatea, ducând frecvent la senzaţia de apăsare şi umflare a pieptului, la urinare puţină şi neregulată şi

defecare îngreunată. Pe de altă parte, Umezeala aparţine Yinului şi tinde să diminueze Qiul Yang. Astfel blocarea prelungită a Qiului de către Umezeală va împiedica curgerea Qiului Yang, provocând deseori abundenţa Umezelii şi diminuarea Yangului. Deoarece Umezeala aparţine de elementul simbolic Pământ şi este asociată cu Splina, ea tinde să slăbească Splina, ducând la îngreunarea Splinei cu umezeală şi stagnarea Qiului în Focarul Mijlociu. Dacă Umezeala diminuează Yangul, ea va înfrâna Yangul Splinei şi mai departe, apa şi umezeala se vor acumula, ducând la diaree, urină puţină, edeme şi ascite.

- Umezeala este vâscoasă şi stagnantă. De obicei, aceste caracteristici ale Umezelii afectează oamenii în două feluri. Unul este că boala cauzată de Umezeală nu apare brusc. De exemplu, secreţiile şi excreţiile devin prea vâscoase şi eliminarea lor este îngreunată. Al doilea fel este că boala provocată de Umezeală este persistentă şi cu dese reveniri, pentru un timp îndelungat, cum este în cazul sindromului de blocare a Umezelii, eczemele şi sindromul de Căldură-Umezeală.

- Fiind asemănătoare cu Apa, Umezeala tinde să coboare. Atunci când atacă corpul, ea îi vatămă în primul rând partea inferioară. În al doilea rând, boala provocată de Umezeală implică de obicei partea inferioară a corpului. În al treilea rând, boala provocată de Umezeală se transmite de obicei de sus în jos. De exemplu, sindromul de Căldură-Umezeală se transmite de la Încălzitorul Superior la Încălzitorul Mijlociu şi de la acesta la Încălzitorul Inferior;

urinarea dificilă, cu dureri, leucoragia şi dizenteria pot fi cauzate de migrarea în jos a Umezelii.

Uscăciunea

Acest Factor Climatic este predominant Toamna, de aceea bolile provocate de Uscăciune apar de obicei Toamna. La sfârşitul verii Umezeala este pătrunzătoare, dar Toamna umezeala dispare şi vremea devine rece şi uscată. Uscăciunea poate fi împărţită în Uscăciune caldă şi Uscăciune rece, datorită diferenţelor climatice. Bolile apărute în prima parte a Toamnei sunt datorate Uscăciunii calde deoarece există încă urme ale Arşiţei Verii; bolile apărute în ultima parte a Toamnei sunt un sindrom de Uscăciune rece deoarece vremea se răceşte mult în această perioadă. Uscăciunea are natura şi caracteristicile următoare:

- Uscăciunea provoacă uscare şi asprime. Uscăciunea este cauzată de obicei de insuficienţa Fluidului Corporal. Atacul Uscăciunii tinde să distrugă Fluidul corporal şi duce la uscarea gurii şi nasului, a gâtlejului şi a pielii care devine aspră sau chiar fisurată, provoacă urină puţină şi fecale uscate.

- Uscăciunea tinde să afecteze Plămânii. Uscăciunea predomină Toamna şi este asociată cu Plămânii, din acest motiv ea tinde să afecteze Plămânii când invadează corpul. Vătămarea Plămânilor de către Uscăciune face ca lichidul pulmonar să fie diminuat şi ca funcţiile Plămânilor de a purifica şi de a coborî să fie afectate, provocând tuse uscată, cu flegmă puţină, sau cu spută vâscoasă, dificil de expectorat, sau cu sânge în spută, dispnee şi durere în piept.

Focul

Acest Factor Climatic este predominant Vara, de aceea bolile datorate Focului patogen apar de obicei Vara. Totuşi ele pot apărea şi în alte sezoane. Focul patogen mai este numit şi „Arşiţă". Dacă se compară Focul cu Arşiţa se poate spune că Arşiţa este manifestarea Focului iar Focul este natura Arşiţei. Natura şi caracteristicile Focului sunt următoarele:

- Focul tinde să izbucnească în sus. Focul aparţine Yangului şi tinde să urce, de aceea bolile provocate de Focul patogen sunt marcate de febră ridicată, aversiune faţă de căldură, sete extremă, sudoraţie şi puls puternic. Când Focul patogen atacă corpul, el poate tulbura mintea ducând la disforie, insomnie, manie, comă şi delir, etc. Deoarece Focul patogen este responsabil de iritabilitate şi mişcare rapidă, bolile cauzate de el sunt caracterizate prin apariţie bruscă şi transmitere rapidă.

- Focul tinde să distrugă Qiul şi să diminueze Fluidul Corporal. Focul aparţine Yangului şi de aceea tinde să distrugă Fluidul Yin. Dacă Focul este excesiv el va alunga Fluidul corporal în afara corpului sub formă de sudoare. Astfel bolile provocate de Focul patogen, în afară de manifestările de supraîncălzire (Arşiţă), sunt deseori însoţite de sete cu preferinţa de a bea apă, gâtlej şi limbă uscate, urină puţină şi de culoare întunecată şi de reţinerea fecalelor uscate, datorită afectării şi diminuării Fluidului Corporal. Se consideră că Focul puternic distruge Qiul iar Focul patogen este puternic şi de aceea el distruge Qiul Sănătos. În plus sudoraţia abundentă datorată abundenţei Focului, diminuează de asemenea Qiul Sănătos. De aceea

în faza finală a bolilor febrile, Qiul Sănătos este totuşi deficient chiar dacă Factorii patogeni au fost deja eliminaţi.

- Focul tinde să producă Vânt şi să tulbure Sângele. Când Focul invadează corpul, el de obicei pârjoleşte Traseul Ficatului, distruge Fluidul Corporal şi împiedică ungerea şi hrănirea tendoanelor, ducând la apariţia Vântului Ficatului cu manifestări de febră înaltă, epistaxis, comă, delir, convulsii ale membrelor, privire fixă în sus şi înţepenirea gâtului şi a spatelui. Sângele se îngroaşă şi se mişcă mai încet din cauza Frigului şi dimpotrivă se mişcă rapid datorită căldurii Focului. Dar dacă Focul este excesiv, el va usca vasele sau chiar va face ca Sângele să iasă în afara vaselor, ducând la hemoragii diverse, erupţii cutanate, menoree abundentă şi sângerări uterine bruşte şi abundente.

- Focul tinde să provoace inflamaţii şi ulceraţii. Când Focul invadează Sângele şi acesta se acumulează în zone locale, el va distruge Sângele şi muşchii provocând abcese, furuncule şi ulceraţii. Aceste afecţiuni sunt marcate de înroşire, umflături, senzaţia de arsură şi dureri care sunt manifestări ale Focului. Focul responsabil de producerea abceselor, furunculelor şi ulceraţiilor este numit Foc toxic.

Contagiunea şi Cei Cinci Factori Patogeni Endogeni

Contagiunea este un fel de factor patogen infecţios foarte puternic, asemănător cu Focul patogen care aparţine celor şase Factori Climatici patogeni din natură, dar Contagiunea este mult mai gravă ca toxicitate decât Focul patogen. Bolile provocate de Contagiune sunt marcate de

apariţie bruscă, condiţie patologică gravă, simptome similare la persoanele afectate, infecţie puternică şi se răspândesc cu uşurinţă. Aceste boli au de obicei o răspândire largă şi o mortalitate ridicată, cel mai des întâlnite fiind erizipelul facial, oreionul, dizenteria infecţioasă, difteria, pojarul, scarlatina, holera şi ciuma.

Cei cinci Factori Patogeni Endogeni sunt: Vântul endogen, Frigul endogen, Umezeala endogenă, Uscăciunea endogenă şi Focul endogen. Deşi sunt numiţi Vânt, Frig, Umezeală, Uscăciune şi Foc ei sunt de fapt Factori patogeni datoraţi disfuncţiei Viscerelor. De aceea termenul „endogen" este folo-sit pentru a le diferenţia şi preciza caracterul.

- Vântul endogen. Acest factor patogen este produs de către Ficat şi de aceea este numit de obicei „Vântul Ficatului" sau „tulburare internă a Vântului Ficatului". Există patru factori care duc la apariţia Vântului endogen. Primul este Focul extrem care produce Vânt, acesta referindu-se la bolile manifestate prin convulsii datorate căldurii excesive care usucă Yinul Ficatului şi lipseşte tendoanele de hrană; al doilea factor este transformarea Yangului Ficatului în Vânt, cu referire la bolile manifestate prin ameţeli şi convulsii la copii provocate de hiper-activitatea Yangului care se transformă în Vânt şi tulbură orificiile superioare; al treilea factor este deficienţa Yinului ce are ca rezultat producerea Vântului, cu referire la bolile manifestate prin convulsii la copii sau la adulţi, datorate declinului Yinului Ficatului şi incapacităţii Yangului de a se înfrâna care duce la imposibilitatea Fluidului Yin de a hrăni tendoanele. Al patrulea factor este deficienţa Sângelui care activează Vântul, cu referire la

bolile manifestate prin peristaltism muscular şi tremurături provocate de incapacitatea Sângelui deficient de a hrăni Ficatul şi tendoanele.

- Frigul endogen. Apariţia Frigului endogen se datorează deficienţei Yangului, care se manifestă ca deficienţă a Viscerelor provocată de Frig. Ea poate fi cauzată de o deficienţă, fie a Yangului Rinichilor, fie a Yangului Splinei, fie a Yangului Inimii. Deoarece Yangul Rinichilor este sursa Ciului Yang din tot corpul, deficienţa Yangului Rinichilor este factorul predominant responsabil de apariţia Frigului endogen.

- Umezeala endogenă. Acest factor patogen este provocat de disfuncţia Splinei. De obicei, imposibilitatea transformării apei datorate disfuncţiei Splinei poate produce Umezeală endogenă care îngreunează Splina şi afectează funcţiile ei de transportare şi transformare, sau se acumulează sub formă de Flegmă şi Retenţie de fluid, ducând mai departe la alte boli.

- Uscăciunea endogenă. Acest factor patogen rezultă din insuficienţa Fluidului Corporal şi este în relaţie cu deficienţa Yinului. Deoarece Fluidul corporal şi Sângele se pot transforma unul în altul, deficienţa Sângelui provoacă de asemenea Uscăciune. Manifestările Uscăciunii endogene apar deseori la Intestine, Stomac, Plămâni şi unele orificii, sub forma uscării mucoaselor nasului, gâtlejului şi ochilor, urinei redusă cantitativ şi a reţinerii fecalelor uscate, etc.

- Focul endogen. Cauzele Focului endogen sunt variate, căci Vântul exogen, Frigul exogen, Umezeala exogenă şi Uscăciunea exogenă se pot transforma toate în Foc;

suprasolicitarea mentală şi schimbările emoţionale extreme se transformă deseori în Foc; predominarea Yangului şi deficienţa Yinului produc de obicei Foc endogen şi Arşiţă; Qiul excesiv duce frecvent la producerea Focului, etc.

Afecţiunile Interne Datorate Celor Şapte Emoţii

Cele Şapte Emoţii se referă la Bucurie, Mânie, Îngrijorare, Obsesie, Supărare, Frică şi Disperare, care sunt răspunsuri diferite ale fiinţei la stimulii mediului şi sunt totodată activităţi psihice normale. În mod normal cele Şapte Emoţii nu provoacă boli, dar stimulii emoţionali violenţi, prelungiţi sau în schimbare rapidă, depăşind nivelul normal al activităţilor psihice vor provoca dezordini ale activităţii Qiului şi dezechilibru între Yin, Yang, Qiul visceral şi Sânge, care vor duce în final la boală. Întrucât cele Şapte Emoţii sunt endogene şi afectează direct Qiul visceral şi Sângele, tulburările interne provocate de ele sunt numite „afectări interne datorate celor Şapte Emoţii". Aceşti factori sunt răspunsuri fiziologice ale Qiului, Sângelui, Yinului şi Yangului viscerelor. Qiul, Sângele, Yinul şi Yangul fiecărui Viscer diferă unul de altul în stilurile mişcărilor ducând la răspunsuri emoţionale diferite.

Cele Şapte Emoţii sunt asociate cu cele cinci Viscere Depozitare astfel: Inima guvernează Bucuria, Ficatul guvernează Mânia, Splina guvernează Obsesia, Plămânii guvernează Supărarea iar Rinichii guvernează Frica. Ultimele două Emoţii, Îngrijorarea şi Disperarea sunt de

asemenea în relaţie strânsă cu activitatea Qiului în cele cinci Viscere Depozitare. Atribuirea celor Şapte Emoţii celor cinci Viscere Depozitare nu este absolută. Pe de o parte acelaşi viscer poate da răspunsuri emoţionale diferite datorită stărilor patofiziologice diferite. De exemplu, excesul Qiului Ficatului provoacă Mânie, dar deficienţa Qiului Ficatului produce Frică; excesul Qiului Inimii produce Bucurie, dar deficienţa Qiului Inimii produce Supărare, etc. Pe de altă parte cele Şapte Emoţii sunt dominate exclusiv de către Inimă. De fapt toate activităţile emoţionale sunt controlate de către Inimă şi toate reacţiile emoţionale sunt manifestări ale Spiritului Inimii. Efectele celor Şapte Emoţii asupra activităţii Qiului sunt în general următoarele:

Bucuria excesivă încetineşte activitatea Qiului;
Mânia excesivă face Qiul să urce;
Obsesia excesivă provoacă stagnarea Qiului;
Supărarea excesivă duce la epuizarea Qiului;
Frica excesivă face Qiul să coboare;
Disperarea excesivă tulbură activitatea Qiului;
Îngrijorarea excesivă slăbeşte Qiul.

Caracteristicile celor şapte Emoţii în producerea bolilor.

Afectarea Directă a Viscerelor. Cele şapte Emoţii fiind endogene, ele pot afecta direct Viscerele. De exemplu, Bucuria excesivă afectează Inima; Mânia excesivă afectează Ficatul; Obsesia excesivă afectează Splina, Supărarea excesivă afectează Plămânii iar Frica excesivă afectează Rinichii. Relaţiile dintre cele cinci Viscere

Depozitare sunt complicate, de aceea afectarea unui Viscer de către una dintre cele Şapte Emoţii poate implica mai multe Viscere Depozitare şi Viscere Transportoare. De exemplu, Mânia şi depresia afectează Ficatul, dar curgerea inversă a Qiului Ficatului atacă deseori Splina şi Stomacul, ducând la dezechilibrul dintre Ficat şi Splină dar şi la dizarmonie între Ficat şi Stomac. Deoarece Inima este stăpânul suprem al activităţilor mentale, afecţiunile provocate de cele Şapte Emoţii sunt strâns legate de Inimă. Clinic cele Şapte Emoţii afectează de obicei Inima, Ficatul şi Splina.

- Destabilizarea Activităţilor Qiului. Când cele Şapte Emoţii afectează organele interne, ele vor afecta în mod special activitatea Qiului Visceral, ducând la destabilizarea activităţii Qiului şi în consecinţă provocând dezordine în circulaţia Sângelui, deoarece Sângele curge împreună cu Qiul. Tulburarea emoţională prelungită se poate transforma în Foc, fiind cunoscută ca „transformarea celor Şapte Emoţii în Foc". Aceasta provoacă dizarmonia dintre Yin şi Yang datorită distrugerii Yinului de către Foc.

- Bucuria excesivă încetineşte activitatea Qiului. Bucuria este controlată de către Inimă. În mod normal Bucuria armonizează Qiul şi Sângele, uniformizează activitatea Qiului Hrănitor şi a Qiului Defensiv şi de asemenea uşurează mintea. Dacă Bucuria devine excesivă ea poate încetini activitatea Qiului Inimii, poate perturba mintea şi poate duce la incapacitatea de a se concentra şi chiar la manie.

- Mânia excesivă obligă Qiul să urce. Mânia este controlată de către Ficat, dar Mânia excesivă obligă Qiul

Ficatului împreună cu Sângele să urce, adică să se deplaseze în sens contrar celui normal. Acest fapt duce la ameţeală, durere de cap, înroşirea feţei şi a ochilor sau la hematemeză, sau chiar la sincopă bruscă. Forţat de către Mânia excesivă, Ciul Ficatului poate curge în sens invers şi poate ataca Splina şi Stomacul, provocând anorexie, senzaţia de apăsare în piept şi eructaţii sau chiar diaree.

- Îngrijorarea excesivă slăbeşte Qiul. Îngrijorarea este asociată cu Ficatul şi Plămânii. Îngrijorarea excesivă poate afecta Plămânii şi Ficatul. De obicei Îngrijorarea excesivă inhibă Qiul şi duce la slăbirea Qiului Plămânilor sau la stagnarea Qiului Ficatului. Slăbirea Qiului Plămânilor provoacă senzaţia de apăsare în piept şi respiraţie neregulată; stagnarea Qiului Ficatului duce la senzaţia de umflare în hipocondru şi la balonare sau durere abdominală, stare de nefericire şi apetit redus.

- Obsesia excesivă provoacă stagnarea Qiului. Obsesia este controlată de către Splină, de aceea Obsesia excesivă provoacă stagnarea Qiului Splinei şi afectează transportarea şi transformarea apei şi a hranei, ducând la umflare şi balonare abdominală, anorexie şi fecale moi. etc. Lăsarea în voia Obsesiei timp îndelungat consumă Sângele Yin şi lipseşte Spiritul Inimii de hrană, provocând deseori palpitaţii, amnezie, insomnie şi visare, etc.

- Supărarea excesivă epuizează Qiul. Supărarea este dominată de Plămâni, de aceea Supărarea excesivă distruge Qiul. De obicei Supărarea excesivă afectează funcţiile normale de purificare, coborâre, dispersare şi distribuire ale Plămânilor, provocând incapacitatea Qiului Hrănitor şi a Qiului Defensiv de a distribui, dar şi epuizarea

Qiului Pectoral. De aceea Supărarea excesivă afectează deseori Plămânii, provocând ameţeli, moleşeală şi indispoziţie, etc.

- Frica excesivă obligă Qiul să coboare. Frica este dominată de Rinichi. De aceea Frica bruscă face ca Qiul să coboare, provocând incontinenţa urinei şi fecalelor, datorită incapacităţii Qiului Rinichilor de a fixa, sau slăbiciunea şi atrofierea oaselor şi emisiuni seminale spontane datorită incapacităţii Rinichilor de a depozita Esenţa. Starea de Frică prelungită poate duce la boli diverse datorită incapacităţii Qiului de a ridica şi datorită declinului funcţiilor viscerale şi a neputinţei Qiului Sănătos de a apăra suprafeţele.

- Disperarea excesivă tulbură activitatea Qiului. Frica şi Disperarea sunt cauzate de stimuli externi similari, dar ele provoacă răspunsuri diferite ale activităţii Qiului visceral. Frica dominată de Rinichi, obligă Qiul să coboare; Disperarea, avându-şi originea în Inimă, tulbură activitatea Qiului. De aceea când Disperarea este excesivă, principalele reacţii sunt dezordini ale Qiului Inimii, tulburări mentale, nehotărâre şi năuceală. Dezordinea activităţii Qiului afectează armonia dintre Qi şi Sânge şi slăbeşte Qiul Defensiv, ducând la invazia Factorilor patogeni în corp şi la apariţia bolii.

- Producerea sau Agravarea anumitor boli. Factorii emoţionali pot provoca anumite boli. De exemplu, oamenii cu super-abundenţă de Yang a Ficatului tind să izbucnească în accese violente de furie care provoacă hiper-activitatea violentă a Yangului Ficatului, ducând la ameţeală bruscă şi sincopă sau la pierderea conştienţei,

paralizie şi distorsiuni ale feţei. În plus anumite boli pot fi agravate datorită schimbărilor anormale ale Emoţiilor. De exemplu, bolile de Inimă pot fi provocate sau agravate rapid de apariţia subită a Disperării.

Alimentaţia Nepotrivită

Alimentaţia trebuie să respecte anumite reguli pentru a menţine corpul sănătos. Dacă alimentaţia este nepotrivită, ea poate vătăma corpul şi poate deveni un factor patogen. Alimentaţia nepotrivită include trei aspecte: sub-alimentaţia şi supra-alimentaţia, consumarea alimentelor alterate sau în condiţii neigienice, şi preferinţa abuzivă pentru anumite alimente.

- Sub-alimentaţia şi Supra-alimentaţia. Sub-alimentaţia are două aspecte diferite: lipsa prelungită a hranei şi alimentaţia insuficientă prelungită. Lipsa hranei pentru un timp îndelungat lipseşte corpul de substanţe nutritive, ducând la scăderea producerii de Qi şi Sânge şi la declinul subit al funcţiilor viscerale, cu manifestări de ameţeală, moleşeală a membrelor sau chiar la moarte în cazurile grave.

Alimentaţia insuficientă prelungită va provoca malnutriţie, deficienţa Qiului şi a Sângelui, slăbiciunea corpului, scăderea capacităţii de apărare împotriva invaziei Factorilor patogeni şi predispoziţia la îmbolnăviri diverse.

Supra-alimentaţia se referă la două lucruri diferite. Unul este îndoparea bruscă iar celălalt este consumarea excesivă de alimente timp îndelungat.

Îndoparea bruscă vatămă Splina şi Stomacul deoarece alimentele înghiţite depăşesc funcţiile normale ale Splinei şi Stomacului de a digera, transporta şi transforma, ducând

la distensie şi plenitudine gastrică şi abdominală, eructaţii cu miros acid şi fetid, anorexie, vomă şi diaree, etc. În cazurile grave vasele şi ramificaţiile intestinale şi gastrice vor fi afectate, cauzând dureri abdominale sau sângerări hemoroidale, etc.

Consumarea excesivă şi repetată a alimentelor va duce la supra-alimentaţie cu transformarea întârziată a Qiului şi incapacitatea transformării apei şi a substanţelor hrănitoare din alimente în Qi şi Sânge. În schimb, aceste substanţe hrănitoare şi apa se transformă în flegmă şi se acumulează în corp, împiedicând curgerea normală a Qiului şi a Sângelui, ducând la obezitate, ameţeli, palpitaţii şi senzaţia de apăsare în piept; sau transformarea Umezelii în Arşiţă care invadează vasele, provocând abcese, coşuri şi ulcere, etc.

- Alimentele Alterate sau Contaminate. Dacă alimentele sunt alterate sau conţin substanţe toxice, ele vor provoca boli. De obicei astfel de alimente pot provoca dezordini gastrointestinale, ca dureri abdominale, vomă şi diaree. Dacă alimentele sunt contaminate cu ouă de paraziţi, vor provoca diverse parazitoze. Alimentele în putrefacţie sunt otrăvitoare, consumarea lor poate provoca dureri abdominale acute, vomă şi diaree. Apa contaminată este şi ea un factor patogen. Sursele naturale de apă într-o societate industrializată sunt deseori contaminate cu elemente diverse, dăunătoare sau otrăvitoare.

- Preferinţa Abuzivă pentru Anumite Alimente. În mod normal oamenii consumă o varietate de alimente în proporţii adecvate pentru a asigura o alimentaţie echilibrată. Consumarea îndelungată doar a unor alimente preferate

duce la insuficienţa unor anumite substanţe şi la consumul exagerat al altor substanţe, care va provoca un dezechilibru al Qiului Visceral, Sângelui, Yinului şi Yangului.

Există două aspecte diferite în preferinţa pentru anumite alimente: unul este preferinţa pentru alimente reci sau fierbinţi iar celălalt este preferinţa pentru unul dintre cele cinci Gusturi.

1. Preferinţa pentru alimente reci sau fierbinţi. După natura lor alimentele sunt fie reci sau răcoroase, fie calde sau fierbinţi. După modul de preparare ele pot fi crude sau gătite. Preferinţa pentru alimente de natură rece sau răcoroasă sau consumarea excesivă de alimente crude şi reci va vătăma Qiul Yang al Splinei şi al Stomacului, ducând la sindromul de Umezeală rece endogenă şi provocând dureri abdominale şi diaree. Preferinţa pentru ali-mente uscate, de natură caldă sau consumul excesiv de alimente de natură fierbinte provoacă acumularea Arşiţei în Stomac şi Intestine, ducând la sete, senzaţia de plenitudine, distensie şi dureri abdominale, constipaţie sau hemoroizi, etc.

Notă: în limbajul codificat al medicinii chineze „cele cinci gusturi" se referă în special la esenţa subtilă a gustului din alimente, cea care este distribuită visce-relor şi are efecte specifice asupra Funcţiilor vitale. Aceste „gusturi" nu sunt identice cu senzaţiile gustative ce apar în timpul consumării alimentelor.

2. Preferinţa pentru unul dintre cele cinci Gusturi. Cele cinci Gusturi sunt atribuite celor cinci Viscere Depozitare astfel:

- gustul Acru intră în Ficat;

- Amar intră în Inimă;
- Dulce intră în Splină;
- Picant (iute) intră în Plămâni;
- Sărat intră în Rinichi.

Dacă cele cinci Gusturi nu sunt conţinute echilibrat în alimente vor fi afectate relaţiile normale dintre cele cinci Viscere Depozitare.

De exemplu, preferinţa pentru gustul Acru întăreşte Qiul Ficatului şi slăbeşte Qiul Splinei, deoarece Qiul Ficatului predominant va înfrâna Qiul Splinei.

Preferinţa pentru gustul Sărat consolidează Qiul Rinichilor şi înfrânează Qiul Inimii deoarece Apa înfrânează Focul, ducând la stagnarea circulaţiei în vase.

Preferinţa pentru gustul Dulce învigorează Qiul Splinei şi înfrânează Qiul Rinichilor, slăbind Esenţa Rinichilor, care nu va mai reuşi să producă măduvă şi să transforme Sângele, provocând afecţiuni ale oaselor, pierderea părului şi senilitate prematură.

Preferinţa pentru gustul Amar face hiperactiv Qiul Inimii, dar face hipoactiv Qiul Plămânilor, ducând la reţinerea substanţelor hrănitoare în sistemul digestiv şi la subalimentarea pielii şi părului. Preferinţa pentru gustul Picant face hiperactiv Qiul Plămânilor, dar face hipoactiv Qiul Ficatului, ducând la spasme sau slăbirea tendoanelor şi vaselor datorită incapacităţii Sângelui de a hrăni tendoanele.

În ştiinţa medicală chineză dieta sănătoasă este bazată pe principiile teoretice, fiind verificată practic de-a lungul a mii de ani şi având ca rezultat dezvoltarea unei arte

culinare specifice care mai mult ca sigur are un rol important în evoluţia ţării cu cea mai numeroasă populaţie din lume. Iată în continuare cum sunt reflectate aceste principii în textele antice de specialitate:

Efectele consumului excesiv de alimente cu gusturi specifice

- Excesul de Acru afectează muşchii, întăreşte şi încreţeşte carnea;
- excesul de Amar provoacă uscarea şi congestionarea Splinei şi Stomacului;
- excesul de Dulce provoacă dureri în oase, căderea părului de pe cap şi dezechilibrează Rinichii;
- excesul de Picant provoacă noduli în muşchi, unghiile devin casante şi subţiri;
- excesul de Sărat provoacă boli de Sânge, întăreşte pulsurile şi schimbă aspectul facial (culoarea).

~

- Afecţiunile Splinei se pot preveni cu orez şi carne de Vită;
- afecţiunile Inimii se pot preveni cu grâu, carne de oaie şi cu caise;
- afecţiunile Plămânilor se pot preveni cu mei galben, carne de pasăre, cu piersici şi ceapă chinezească;
- afecţiunile Ficatului se pot preveni cu seminţe de susan, carne de oaie, de capră şi cu prune;

- afecţiunile Rinichilor se pot preveni cu frunze moi de soia, carne de porc, cu fasole şi castane.

Proprietăţile alimentelor principale

Cerealele hrănesc;
Zarzavaturile suplimentează;
Carnea măreşte forţa;
Legumele favorizează recuperarea.

Natura alimentelor

Prin „natura" alimentelor se înţelege efectul pe care acestea le au asupra corpului. Astfel consumul unui aliment de natură fierbinte provoacă încălzirea puternică a ţesuturilor, organelor şi viscerelor, iar consumul unui aliment de natură rece provoacă răcirea puternică a ţesuturilor, organelor şi viscerelor.

Alimente de natură:

- Moderată: porumb, orez, grâu vechi, fasole, morcov, conopidă, dovleac, mazăre, cartofi (dulci), spanac, tomate, cireşe, curmale, dude albe, piersici, prune negre, struguri, crap, pasăre, ouă, lapte, miere, alune, susan, floarea soarelui, zahăr brut, sos de soia, ceai;
- Răcoroasă: mei, orz, grâu, ţelină, gulie, mere, nucă de cocos, portocale, ananas, dovleac, raţă, ţipar, stridii, peşte, porc, bere, paste, înghețată;
- Rece: varză, castraveţi, banane, pere, pepene verde, scoici, crabi, broaşte, creveţi, melci, mentă, sifon, sare;
- Caldă: crusta arsă de la orez, grâu (proaspăt), aluat, usturoi, ghimbir, praz, cartofi, haşmă, castane, rodii, mandarine, nuci, măsline, migdale, bovină, brânză, gâscă,

şuncă, iepure, curcan, anason, ciocolată cu lapte, coriandru, cârnaţi, vin, scorţişoară, oţet;

- Fierbinte: ardei iute, ceapă, mango, unt, oaie, capră, untură, alune prăjite, ciocolată, cafea, ţuică, muştar, aluat copt sau prăjit, piper.

Cunoaşterea naturii alimentelor este importantă pentru prevenirea îmbolnăvirii prin alegerea hranei potrivite în acord cu sezonul. Alimentele de natură fierbinte pot provoca tulburări şi afecţiuni serioase dacă sunt consumate vara, iar alimentele de natură rece nu trebuie consumate iarna din acelaşi motiv. La fel de importantă este armonizarea dietei cu constituţia individuală, astfel că persoana cu o constituţie Yang, deci fierbinte, trebuie să evite excesul de alimente fierbinţi, iar cea cu o constituţie Yin, deci rece, trebuie să evite excesul de alimente reci.

Munca Excesivă şi Inactivitatea Excesivă

Munca şi odihna sunt indispensabile existenţei umane. Munca normală ajută curgerea normală a Qiului şi Sângelui şi întăreşte corpul. Odihna este necesară căci ea poate elimina oboseala şi restaurează puterea şi vitalitatea, însă atât munca cât şi inactivitatea excesive duc la îmbolnăvire.

- Munca excesivă are trei aspecte: supra-efortul fizic, supra-efortul mental şi activitatea sexuală excesivă.

Supra-efortul fizic se referă la munca fizică grea îndelungată, cum sunt munca în condiţii foarte grele şi activităţile sportive foarte dure. Supra-efortul fizic consumă mari cantităţi de Qi şi de Sânge şi provoacă boli dacă energia şi vitalitatea nu sunt refăcute şi suplimentate la timp. Alte activităţi cum sunt menţinerea îndelungată a

poziţiei în picioare, mersul fără oprire pe distanţe mari şi vorbirea continuă, duc de asemenea la epuizare prin supra-efort.

Supra-efortul mental se referă la concentrarea şi activitatea mentală excesivă, care consumă Sângele Inimii şi provoacă boli astenice. În afară de consumarea Sângelui Inimii, Supra-efortul mental afectează şi Splina. De aceea simptomele provocate de supra-efortul mental sunt de obicei palpitaţiile, amnezia, insomnia şi visarea datorate lipsei de hrană a Spiritului Inimii, deseori complicată cu anorexie, distensie abdominală şi fecale moi datorate disfuncţiei Splinei.

Activitatea sexuală normală este folositoare pentru curgerea Qiului şi a Sângelui şi pentru reglarea Yinului şi Yangului. Activitatea sexuală excesivă consumă Esenţa Rinichilor, slăbeşte Qiul şi Sângele şi provoacă subalimentarea celor cinci Viscere Depozitare, ducând la senilitate timpurie cu simptome de dureri şi slăbiciune ale şalelor şi genunchilor, ameţeli şi tinitus, indispoziţie, sau impotenţă, emisii seminale spontane şi ejaculări premature, datorate deficienţei Rinichilor.

- Inactivitatea excesivă înseamnă lipsa activităţii suficiente. Lipsa îndelungată a activităţii suficiente duce la încetinirea mişcării Qiului şi Sângelui, hipofuncţia viscerelor, scăderea apetitului, oboseală, indispoziţie, slăbiciunea membrelor sau obezitate, lipsa rezistenţei la efort fizic, palpitaţii, astm şi sudoraţie abundentă la efort fizic. Lipsa îndelungată de activitate va declanşa producerea Flegmei, a Umezelii şi a Stazelor Sângelui în interiorul

corpului şi invazia Vântului patogen, a Frigului şi Umezelii din exterior, care vor putea provoca boli.

Influenţa schimbărilor sezoniere asupra sănătăţii

În mod normal orice fiinţă este adaptată la condiţiile mediului în care se naşte şi se poate adapta mai uşor sau mai greu la schimbările sezoniere, în funcţie de tipul constituţional propriu şi de caracterul schimbărilor, bruşte, lente sau excesive. Adulţii sănătoşi se adaptează uşor dar copii mici, bătrânii şi bolnavii cronici se adaptează greu şi pot fi afectaţi de energiile perverse specifice acestor fenomene. Iată cum este prezentat acest subiect în tratatul fundamental al Ştiinţei medicale chineze „Huang Di Nei Jing".

„Aspectele climatice specifice celor patru sezoane sunt încălzirea rapidă din Primăvară, canicula Verii, răcirea treptată din Toamnă şi frigul aspru al Iernii. Pentru adaptarea la aceste schimbări în scopul menţinerii sănătăţii, trebuie hrănit Yangul Primăvara şi Vara iar Toamna şi Iarna trebuie hrănit Yinul

În timpul celor trei luni de Primăvară când Natura începe să înflorească este recomandabil ca oamenii să doarmă suficient noaptea, să se scoale dimineaţa devreme, să petreacă mult timp în aer liber, iar după muncă să se odihnească bine. Primăvara conţine dorinţa creşterii, iar după ce lucrurile au crescut, ele nu trebuie distruse. Acum omul trebuie să cultive şi nu să distrugă, el trebuie să preţuiască şi nu să pedepsească. Acesta este modul de

hrănire a vieţii în acord cu Primăvara. Să acţionezi împotriva acestui principiu înseamnă să provoci afecţiuni ale Ficatului şi urmarea va fi îmbolnăvirea în timpul verii datorită excesului de Frig intern.

Cele trei luni de Vară sunt perioada în care lucrurile îşi desăvârşesc înflorirea şi frumuseţea. Soarele şi pământul îşi unesc puterile creatoare şi astfel fecunditatea atinge desăvârşirea în dezvoltarea fructelor. Acum oamenii trebuie să doarmă bine dar să se scoale foarte devreme şi să se culce târziu, să nu se ferească excesiv de căldura soarelui, să nu se lase cuprinşi de mânie astfel ca lucrurile să poată înflori şi rodi în toată splendoarea lor. Numai astfel energia va răzbate prin porii pielii spre exterior ca şi cum omul ar fi cuprins de plăcerea dragostei în îmbrăţişarea cu natura. Acesta este modul de hrănire a vieţii în acord cu Vara. Să acţionezi împotriva acestui principiu înseamnă să provoci afecţiuni ale Inimii şi urmarea va fi îmbolnăvirea de febră periodică toamna, deoarece va lipsi energia necesară adaptării la vremea în răcire specifică toamnei.

Cele trei luni de toamnă sunt perioada în care lucrurile îşi desăvârşesc forma. Cerul devine mai întunecat iar pământul se umple de culoare. Oamenii trebuie să se scoale o dată cu cântatul cocoşilor şi să se culce mai devreme, să îşi menţină pacea sufletească cu scopul de a diminua efectele distructive ale toamnei, să înfrâneze energia sufletească pentru a calma energia toamnei, să se abţină de la acţiuni violente pentru a curăţa energia Plămânilor. Acesta este modul de hrănire a vieţii în acord cu toamna. Să acţionezi împotriva acestui principiu înseamnă

să provoci afecţiuni ale Plămânilor şi să suferi în timpul iernii de diaree cu alimente nedigerate prezente în fecale, deoarece energia necesară adaptării la condiţiile iernii va fi deficientă.

Cele trei luni de iarnă sunt perioada în care totul este acoperit şi pus la adăpost. Apa îngheaţă şi pământul crapă, astfel că Yangul rămâne inactiv şi nu trebuie tulburat. Oamenii trebuie să se culce devreme şi să se scoale târziu, aşteptând sosirea luminii soarelui, astfel ca dorinţa să rămână latentă ca şi cum ar fi ascunsă, sau ca şi cum dorinţele au fost deja împlinite. Iarna trebuie evitat frigul şi păstrată cu grijă căldura corpului. Corpul nu trebuie făcut să transpire astfel ca energia Yang să nu poată fi atacată frecvent de energia rece. Acesta este modul de hrănire a vieţii în acord cu energia iernii. Să acţionezi împotriva acestui principiu înseamnă să provoci afecţiuni ale Rinichilor şi să suferi primăvara de slăbirea membrelor, deoarece energia necesară adaptării la condiţiile primăverii va fi deficientă.

Dacă armonia naturii este tulburată de cauze cosmice sau pământeşti fiinţele vor suferi de afecţiuni ciudate, greu de tratat sau chiar incurabile. În acelaşi fel dacă armonia sufletească a omului este tulburată el devine o gazdă permanentă pentru multe boli greu de tratat.

Dacă omul trăieşte în armonie cu natura el se va adapta cu uşurinţă la schimbările neaşteptate ale vremii, Yinul şi Yangul vor fi în echilibru şi bolile vor fi ţinute la distanţă. De aceea este mai înţelept să menţii ordinea decât să corectezi dezordinea. Tratarea cu medicamente după apariţia bolii este ca săparea unei fântâni după ce eşti deja

epuizat de sete, sau să te apuci să fabrici arme abia după izbucnirea războiului, când este deja prea târziu."

*

Acelaşi subiect este tratat foarte detaliat şi de „Charaka Samhita" în continuare:

„În timpul iernii reci, la persoanele cu constituţie puternică, Focul digestiv este concentrat de contactul cu Vântul rece şi devine mai puternic şi capabil să consume chiar şi alimentele grele cantitativ şi calitativ (brânză, carne de vacă, etc). Din acest motiv, când Focul digestiv nu este întreţinut cu suficientă hrană, absoarbe esenţa corporală şi astfel Vata care este rece este agravată în timpul sezonului rece. De aceea iarna trebuie consumată supa grasă, acrită şi sărată preparată din carnea animalelor grase din mediul umed şi de asemenea carnea animalelor adăpostite în vizuini şi a celor omnivore. După mâncare trebuie consumat vin, sau oţet cu miere. Pentru menţinerea sănătăţii în timpul iernii este recomandabil consumul regulat a produselor lactate, dulciurilor preparate din trestie de zahăr, a grăsimilor, uleiurilor, a orezului nou şi a apei fierbinţi. Corpul trebuie masat şi uns cu ulei, iar locuinţa trebuie să fie bine încălzită. Hainele trebuie să fie groase şi călduroase. La începutul iernii trebuie evitate hrana şi băuturile uşoare şi cele care provoacă o creştere a Vata, restricţiile dietetice, vântul şi curenţii puternici şi consumul de băuturi reci.

Vremea rece şi înnorată de la schimbarea anotimpurilor este similară cu iarna, doar cu o uşoară diferenţă în

sensul că prima este mai aspră datorită norilor, vânturilor puternice şi a ploilor reci. De aceea şi în aceste perioade trebuie respectate aceleaşi recomandări din timpul iernii. În mod special se recomandă adăpostirea în locuinţe călduroase, foarte bine apărate de vânt, şi trebuie evitate alimentele şi băuturile picante, amare, astringente, reci şi care fac să crească Vata.

Kapha acumulată în timpul primăverii, iritată de razele puternice ale soarelui, tulbură arşiţa corpului şi astfel cauzează multe boli. De aceea, primăvara este recomandată dieta cu alimente grele, acre, grase şi dulci, iar somnul în timpul zilei trebuie evitat. Când plantele sunt înflorite primăvara trebuie practicate exerciţii fizice, ungerea şi gargara cu uleiuri, fumigaţii, aplicarea unguentelor cu colir pentru ochi şi îmbăierea cu apă caldă. Alimentele principale trebuie să fie orzul şi grâul, carnea de iepure, de antilopă, prepeliţă şi potârniche. Băuturile potrivite sunt vinul şi sucurile cu oţet dietetic. Plimbările în pădure sunt foarte utile pentru sănătate.

În timpul verii, soarele puternic evaporă excesiv umiditatea din natură, de aceea vara sunt benefice băuturile şi alimentele lichide, dulci, reci şi grase. Pentru a rezista canicule trebuie consumate regulat băuturi reci, dulci şi unguente, carne de animale şi păsări sălbatice, esenţă de unt şi lapte cu orez. Vinul poate fi băut în cantităţi mici sau amestecat cu multă apă sau poate fi evitat complet. Alimentele sărate, acre şi fierbinţi dar şi efortul fizic trebuie evitate. Se poate dormi şi în timpul zilei în locuri răcoroase şi bine aerisite. Vara, activitatea sexuală e bine să fie mai redusă.

Când vremea este ploioasă şi răcoroasă corpul este slăbit, puterea digestivă scade fiind afectată de tulburările Vata, Pitta şi Kapha. Datorită aburilor din pământ şi a umidităţii aduse de nori şi a transformării acre a apei, puterea digestivă este slăbită iar Funcţiile vitale sunt agravate. De aceea se recomandă un trai moderat în această perioadă. Trebuie evitate băuturile reci, somnul în timpul zilei, roua, apa râurilor, efortul fizic şi activităţile sexuale. Alimentele şi băuturile trebuie amestecate cu miere. Când vremea este ploioasă, vântoasă şi răcoroasă în dietă trebuie să predomine alimentele acre, sărate şi grase pentru pacificarea funcţiei Vata. Pentru a proteja Focul digestiv trebuie consumat orz, grâu şi orez vechi împreună cu carne de animale sălbatice şi supe. Se poate bea vin sau alte băuturi fermentate amestecate cu miere dar în cantităţi moderate. Corpul trebuie frecat, uns şi îmbăiat regulat, iar locuinţa trebuie să fie bine uscată, ferită de umiditate.

În timpul toamnei, când după ploile reci urmează caniculă uscată, oamenii adaptaţi la frig şi umezeală sunt brusc supuşi la acţiunea arşiţei. Astfel acumularea Focului provoacă afecţiuni datorate agravării funcţiilor Pitta. În acest sezon trebuie consumate în cantitate potrivită alimente şi băuturi dulci, uşoare, reci, puţin amărui şi care pacifică Pitta. Expunerea la soare, la rouă şi la vântul puternic trebuie evitată în acest anotimp dar şi somnul în timpul zilei. Toamna este recomandat consumul regulat de orez, orz şi grâu, carne de prepeliţă, potârniche, antilopă, oaie şi iepure. Trebuie evitat consumul de grăsime, ulei, carnea animalelor de baltă şi acvatice, substanţele alcaline şi iaurtul.

Variaţiile sezoniere ale Funcţiilor Vitale

Acumularea, vicierea, şi reglarea funcţiilor Pitta, Kapha şi Vata se realizează în anumite sezoane, astfel:

Pitta este acumulată în perioada ploioasă a verii, viciată toamna şi reglată la începutul iernii;

Kapha este acumulată la începutul iernii, viciată primăvara, şi reglată vara;

Vata este acumulată vara, viciată în perioada ploioasă a verii şi reglată toamna;

Dieta duce la promovarea puterii şi aspectului fizic numai dacă este cunoscut şi respectat modul sănătos de hrănire în acord cu anotimpurile şi bazat pe obiceiuri şi pe caracteristicile alimentelor.

Începând cu sfârşitul verii până spre sfârşitul iernii energiile terestre şi cereşti sunt favorabile sănătăţii oamenilor; dar de la începutul primăverii până la sfârşitul verii energiile naturii provoacă slăbiciune şi agravează bolile fiind nefavorabile sănătăţii oamenilor.

Principiile vieţii sănătoase

Aparent principiile vieţii sănătoase diferă de la o perioadă istorică la alta, de la o regiune geografică la alta şi depind de tradiţiile specifice ale fiecărei comunităţi umane. În realitate esenţa acestor principii este unică şi ele trebuie să se bazeze pe ştiinţa şi experienţa medicală. Ştiinţa medicală antică a acordat importanţa cuvenită acestui subiect aşa cum reiese din textele tratatelor antice indiene:

Cel care trăieşte corect poate să îşi menţină corpul şi mintea sănătoase timp îndelungat şi poate să aibă parte de o bătrâneţe liniştită, lipsită de dureri greu de suportat şi de slăbiciuni trupeşti şi sufleteşti chinuitoare. El va avea astfel timp şi putere să lupte cu succes pentru eliberarea completă şi definitivă de Suferinţă.

Pentru cei care au o constituţie puternică înnăscută limita normală a vieţii poate fi la 100 de ani. Chiar dacă au o constituţie puternică cei care au un mod de viaţă nesănătos vor pieri măcinaţi de boli cu mult înaintea acestei vârste. Reducerea duratei fireşti a vieţii se datorează supra-efortului, hrănirii în dezacord cu capacitatea focului digestiv propriu, nerespectării hrănirii la timpul potrivit, menţinerii corpului în poziţii anormale, exceselor sexuale, asocierii cu persoane de condiţie nedemnă, reţinerii necesităţilor naturale, nereţinerii acelor necesităţi ce pot fi reţinute atunci când este cazul, contactului cu organisme otrăvitoare, expunerii la curenţi de aer puternici şi la foc, respingerii sau nerespectării tratamentului medical necesar în caz de îmbolnăvire. Cu siguranţă modul de viaţă sănătos este baza longevităţii pe care şi-o doreşte orice om normal.

Cel care doreşte Binele tuturor fiinţelor, se abţine de la însuşirea avutului altora, rosteşte numai Adevărul, este mereu calm, acţionează doar după ce a examinat bine situaţia, este lipsit de indiferenţă, respectă cele 3 categorii (virtutea, bogăţia şi distracţia) evitând conflictul mutual dintre acestea, respectă persoanele demne de respect, este

devotat cunoaşterii şi seninătăţii minţii, are grijă de persoanele ajunse la vârsta înaintată, îşi controlează bine impulsurile de ataşare, aversiune, invidie, înşelăciune şi orgoliu, este mereu darnic, este permanent devotat resemnării, cunoaşterii şi liniştii sufleteşti, este mereu dornic să se dedice cunoaşterii filosofice a Adevărului, acordă aceeaşi importanţă atât vieţii prezente cât şi celei viitoare şi îşi cultivă cu grijă memoria şi inteligenţa, acesta are un mod de viaţă benefic. Cel care trăieşte altfel, nu are un mod de viaţă corect.

Cauza suferinţei: folosirea pervertită, negativă şi excesivă a timpului, inteligenţei şi a obiectelor simţurilor. Folosirea armonioasă, echilibrată şi cumpătată a acestora are ca rezultat plăcerea, mulţumirea şi bunăstarea.

Cauza Mizeriei aflate în legătură atât cu mintea cât şi cu corpul depinde de ignoranţă, iar întreaga Fericire rezultă din Cunoaşterea Adevărului

Calităţile oamenilor obişnuiţi: aflaţi sub stăpânirea dorinţelor şi a ignoranţei ei se ataşează de obiectele plăcute simţurilor. Dar cum acestea sunt trecătoare, oamenii obişnuiţi suferă de diverse tulburări fizice şi mentale atunci când sunt nevoiţi să se despartă de ele. Datorită înţelegerii greşite a realităţii, ei se ataşează de obiectele simţurilor aducătoare de suferinţă, îşi reprimă necesităţi naturale şi se aventurează în acţiuni riscante.

Calităţile celor înţelepţi: înzestraţi cu învăţătură, inteligenţă, memorie, dexteritate, cumpătaţi, cu un comportament sănătos permanent, cu vorbire aleasă, cu mintea senină şi răbdători. Fiind înzestraţi cu aceste calităţi ei nu suferă de tulburări fizice şi mentale.

Oameni ce trebuie evitaţi: cei cuprinşi de vicii în acţiune, vorbire şi gândire, informatori, certăreţi, cei care râd de slăbiciunile altora, cei lacomi, invidioşi de prosperitatea altora, escroci, şantajişti, nestatornici, trădători, cruzi, cei care au renunţat la calea virtuoasă.

Fii mereu în compania acestor oameni: cei înzestraţi cu înţelepciune, învăţătură, maturitate, purtare corectă, memorie şi minte cumpănită, cu multă experienţă de viaţă, cei aflaţi mereu alături de vârstnici, cunoscători ai naturii, neinfluenţaţi de dureri, cu înfăţişare distinsă, calmi; cei care au făcut legământul virtuţii, exemplu de purtare corectă, cei cu înfăţişare şi vorbire virtuoasă; în compania acestora trebuie să te afli mereu cu modestie şi respect.

Concepţia orientală referitoare la comportarea corectă şi modul de viaţă corect trebuie analizată pornind de la viziunea orientală antică asupra Destinului. Dacă Destinul este favorabil omul poate alege o cale corectă, dar dacă Destinul nu este favorabil trebuie aşteptat cu răbdare momentul prielnic. Cunoaşterea Destinului ajută la evoluţia personală viitoare şi chiar dacă Destinul prezent nu poate fi schimbat, cu atât mai mult merită să lupţi pentru un Destin favorabil în viitor.

Comportarea corectă

(atunci când Destinul este favorabil şi poţi să alegi calea cea bună)

Acţiunile nesănătoase întreprinse de cel a cărui Intelect, Reţinere (înfrânare, cumpătare) şi memorie sunt tulburate

sunt cunoscute ca erori intelectuale. Acestea viciază toate cele trei Funcţii Vitale.

Respectarea modului de viaţă corect conform învăţăturilor primite de la cei înţelepţi duce cu siguranţă la viaţă lungă şi prosperitate.

Studiul perseverent, respectarea Învăţătorilor, întemeierea unei familii, creşterea şi educarea copiilor, cinstirea oaspeţilor, caritatea, reprimarea dorinţei de a lua proprietatea altuia, penitenţa, reprimarea invidiei, acţiunea benefică a corpului, a vorbirii şi a minţii, examinarea constantă a corpului, a organelor de simţ, a obiectelor minţii, a intelectului şi a sinelui dar şi concentrarea minţii; practicarea unei meserii nobile şi consultarea experţilor pentru cunoaşterea corectă a sinelui, a locului, a timpului, a puterii şi a capacităţii proprii, acestea sunt cerinţele modului de viaţă corect.

Bolile exogene ale corpului şi ale minţii sunt cauzate de erorile intelectului. De aceea trebuie urmate aceste reguli: elimină erorile intelectului, linişteşte organele de simţ, exersează şi dezvoltă memoria, îmbogăţeşte cunoaşterea locului, timpului şi a sinelui, respectă codul de comportare corectă, şi urmează sfatul experţilor pentru cunoaşterea corectă a realităţii.

Modul de viaţă corect

Îmbrăcămintea trebuie să-ţi fie mereu comodă, potrivită anotimpului şi obiceiurilor locului; capul, urechile, nasul şi picioarele trebuie unse zilnic cu ulei; fii curajos, cumpătat, darnic, iertător, cinsteşte-ţi oaspeţii, controlează-ţi cu grijă gândurile şi vorbirea, fii respectuos şi devotat faţă de Învăţători, de cei desăvârşiţi şi faţă de cei superiori în

modestie, intelect, învăţătură şi experienţă de viaţă; fii înţelegător şi binevoitor cu semenii tăi în orice împrejurare. Când mergi pe un drum, poartă încălţăminte şi priveşte la şase paşi înaintea ta. Evită locurile sălbatice, pline de vechituri şi gunoaie, cimitirele şi aglomerările de mulţimi în dezordine.

Întrerupe efortul fizic înainte să apară oboseala, respectă toate fiinţele ca pe tine însuţi, împacă-i pe cei mânioşi, consolează-i pe cei înspăimântaţi, ajută-i pe cei săraci, fi cinstit, calm, tolerant faţă de greşelile altora, respinge intoleranţa; preferă beneficiile unei vieţi paşnice, caută să elimini cauzale ataşării şi aversiunii; păstrează clar în minte relaţia dintre cauză şi efect ca să poţi controla situaţiile dificile acţionând mai întâi asupra cauzei şi apoi asupra efectului. Fii devotat cunoaşterii, carităţii, prieteniei, compasiunii, bunăvoinţei, indiferenţei şi calmului.

Cel care doreşte să respecte modul de viaţă corect trebuie să nu mintă, să nu ia bunurile altuia, să nu dorească femeile sau proprietatea altei persoane, să nu fie duşmănos, să nu comită excese şi perversiuni sexuale, să nu fie vicios nici chiar faţă de cei păcătoşi, să nu vorbească despre greşelile altora, să nu încerce să afle secretele altora; să nu se asocieze cu cei nevirtuoşi, cu cei urmăriţi pentru încălcarea legilor, cu lunatici, decăzuţi, cu cei care provoacă avorturi pentru bani, cu cei răutăcioşi şi mizerabili; să nu călătorească cu vehicule periculoase, să nu stea pe locuri tari mai ridicate decât înălţimea genunchilor, să nu doarmă pe un pat prea mic, denivelat, fără aşternut, fără pernă; să nu se urce pe crestele

munţilor, să nu se caţere în copaci; să nu treacă prin vadurile prea adânci ale apelor cu curenţi puternici; să calce pe umbrele rudelor sale sau ale celor de familie nobilă; să nu umble prin locuri cu faimă rea; să nu râdă prea zgomotos, să nu elibereze vânturi cu zgomot în public; să nu caşte, strănute sau să râdă fără să-şi acopere gura; să nu-şi schimonosească faţa, să nu scrâşnească din dinţi, să nu scurme pământul, să nu smulgă iarba, să nu facă bulgări de pământ, să nu facă mişcări anormale cu nici una din părţile propriului corp; să nu privească lumini sau imagini insuportabile şi lucruri nefavorabile; să nu se manifeste prin ţipete stridente la vederea unui cadavru; să nu stea noaptea pentru mult timp în temple, în locuri de cult, pe platforme înalte, la răscruce de drumuri, în grădini, cimitire şi locurile destinate execuţiilor; să nu intre singur într-o casă pustie sau o pădure; să nu se ataşeze de femei, cunoştinţe şi servitori cu purtări nedemne; să nu se opună superiorilor; să nu se lase atras de lucruri strâmbe; să nu se adăpostească alături de persoane nedemne; să nu provoace teamă altora; să nu se angajeze în acţiuni temerare; să nu facă excese cu somnul, cu nopţile nedormite, cu îmbăierea, cu băuturile şi cu hrana; să nu stea mult timp culcat cu genunchii ridicaţi; să nu se apropie de animale fioroase şi de cele cu colţi şi coarne proeminente; să nu se expună la vânturile puternice, la soare şi la umezeală excesivă; să nu provoace certuri.

Cel care doreşte să respecte modul de viaţă corect trebuie să nu stea cu capul în jos; să nu facă baie dezbrăcat, nici dacă este obosit; să nu îmbrace aceleaşi haine după baie; să nu mănânce înainte de a-şi spăla

mâinile, faţa şi picioarele sau înainte de a face baie dacă este murdar; să nu mănânce fără să ofere din mâncare Învăţătorului, oaspeţilor şi familiei; să nu mănânce cu gura necurăţată, cu faţa spre Nord, sau dacă este deprimat; să nu mănânce alimente pregătite de bucătari nedemni, murdari, indisciplinaţi şi flămânzi; să nu mănânce cu tacâmuri murdare, în locuri nepotrivite, aglomerate şi la ore nepotrivite; să nu mănânce hrana nepotrivită servită cu dispreţ de către persoane răuvoitoare; să nu consume alimente vechi, cu excepţia celor uscate sau special preparate (carne, vegetale uscate fructe şi produse consistente); să nu mănânce cantităţi mari de iaurt, miere, sare, cereale şi făină prăjite sau esenţă de unt; să nu consume noaptea iaurt, nici făină de cereale prăjită, fără să o asocieze cu alte produse, sau la sfârşitul meselor, sau excesiv, sau în două rânduri cu întrerupere ca să bea apă, şi nici dacă este prea crocantă ca să o sfărâme cu dinţii.

Cel care doreşte să respecte modul de viaţă corect trebuie să nu strănute, să nu mănânce sau să nu doarmă cu corpul ghemuit, să nu se angajeze în alte acţiuni în timp ce îşi satisface necesităţi naturale, să nu scuipe sau să-şi facă nevoile în contra vântului, a focului, apei, lunii, soarelui, a persoanelor importante, sau în drum, în locuri aglomerate, sau în timp ce mănâncă; să nu îşi sufle nasul în locul şi la timpul nepotrivit; să nu insulte femeile, să nu aibă prea multă încredere în ele, să nu le încredinţeze secrete, să nu le încredinţeze autoritate; să nu aibă relaţii sexuale cu o femeie la menstruaţie, sau bolnavă, nedemnă, răutăcioasă, cu înfăţişare şi purtare respingătoare; nepricepută, răuvoitoare, lipsită de dorinţă sau care doreşte pe altcineva, nici cu

femeia căsătorită cu altul; să nu piardă sămânţa în nici un fel de act sexual în absenţa unei femei; să nu aibă relaţii sexuale în locuri nepotrivite, sau în zorii zilei şi la apusul soarelui, sau dacă nu este curat, conştient şi hotărât, sau fără să aibă erecţie completă; dacă este flămând sau prea sătul de mâncare, dacă locul nu este potrivit nivelat, dacă este presat de necesităţile naturale, sau cuprins de oboseală, de extenuare fizică, dacă a postit şi este epuizat şi nici în locuri lipsite de intimitate.

Cel care doreşte să respecte modul de viaţă corect trebuie să nu jignească pe nimeni dar în special pe cei demni şi pe Învăţători; să nu practice vrăjitoria, să nu participe la ceremonii religioase şi să nu studieze dacă nu este curat, să nu studieze dacă se manifestă fulgere sau alte fenomene naturale intense nepotrivite cu sezonul, sau incendii, cutremure, căderi de meteoriţi, eclipse, când este lună nouă, sau în zorii zilei şi la apusul soarelui, în timpul unor sărbători la care participă mulţimi mari de oameni, fără să fie instruit direct de Învăţătorul său, să nu vorbească prea încet, prea tare, prea repede sau prea rar, cu voce schimbată dinadins, sau fără accentuarea potrivită; să nu fie nerăbdător sau prea exuberant, să nu îşi neglijeze familia, să nu fie distant faţă de rudele sale, să nu fie însingurat şi să nu aibă o comportare nedemnă sau neplăcută; să nu se încreadă şi nici să-i suspecteze pe toţi, să nu fie critic în orice împrejurare, să nu contramandeze ceva chiar în timpul acţiunii; să nu se încreadă în ceva fără să examineze cu atenţie, să nu se lase stăpânit de simţurile sale, să nu îşi suprasolicite simţurile, să nu-şi lase mintea să rătăcească necontrolată, să nu fie prea îngăduitor, să nu

acţioneze împins de mânie sau bucurie exagerată; să nu se lase cuprins de îndurerare, să nu se grăbească să se bucure la succes sau să se lase cuprins de disperare la insucces, să nu se descurajeze, să nu aducă ofrande când nu este curat.

Dieta sănătoasă

La modul general teoria medicală orientală consideră că „omul este ceea ce mănâncă", ba chiar există şi maxima „toate bolile încep şi se termină la masă". Bineînţeles că realitatea este cu mult mai complexă şi practica medicală demonstrează că dieta sănătoasă are un rol hotărâtor în menţinerea şi refacerea stării de sănătate doar cu condiţia cunoaşterii şi respectării tuturor factorilor ce contribuie la dezvoltarea şi evoluţia normală a fiinţei umane.

Dieta perfectă ar trebui să conţină toate gusturile (dulce, amar, acru, sărat, picant şi astringent) asociate în hrana zilnică. Lipsa unora dintre gusturi din meniul zilnic afectează mai puţin sănătatea decât consumarea permanentă a hranei cu un singur gust. Deoarece gusturile predomină pe rând în alimente conform schimbărilor sezoniere este dificil de realizat mereu o dietă perfectă. Regula principală este adaptarea la condiţiile geografice şi sezoniere şi renunţarea la alimentele nesănătoase. O atenţie deosebită trebuie acordată modului în care sunt diferenţiate alimentele în sănătoase, nesănătoase sau indiferente. Experienţa milenară orientală în acest domeniu poate fi deosebit de utilă, chiar dacă modul de viaţă modern este foarte diferit de cel din antichitate.

Hrana sănătoasă

Hrana este sănătoasă dacă poate fi preparată corespunzător de către Focul digestiv, astfel încât să fie potrivită menţinerii stării de sănătate a ţesuturilor şi să nu afecteze Funcţiile vitale şi Traseele energetice.

Hrana care menţine ţesuturile echilibrate în stare normală şi restaurează echilibrul ţesuturilor afectate de boală este considerată hrana sănătoasă. Orice altfel de hrană este nesănătoasă.

Cel care ţine la sănătatea proprie trebuie să cerceteze şi să cunoască hrana pe care o consumă. Dacă hrana nu este sănătoasă ea nu trebuie consumată deoarece corpul este un produs al hrănirii.

Hrana sănătoasă asigură corpului dezvoltare, putere, strălucire, viaţă sănătoasă şi procură energia necesară ţesuturilor corpului.

Beneficiile hranei potrivite: alimentele şi băuturile cu miros atrăgător, gust şi consistenţă şi care sunt preparate şi consumate urmând prescripţiile corecte sunt considerate de experţi ca fiind putere vitală. Motivaţia acestei consideraţii este faptul că Focul intern depinde de alimente şi băuturi din care îşi extrage combustibilul. Alimentele şi băuturile produc energia necesară minţii, constituţiei ţesuturilor, forţei, înfăţişării fizice şi clarităţii organelor de simţ, dacă sunt consumate corect. Altfel acestea devin dăunătoare.

Adaptarea la o dietă particulară sau tradiţională datorită practicii este firească deoarece obişnuinţa şi continuitatea creează rezistenţa individuală.

Doar hrana sănătoasă promovează dezvoltarea corpului, iar hrana nesănătoasă este cauza îmbolnăvirii. Chiar dacă unii consumă hrană sănătoasă ei se pot îmbolnăvi datorită nerespectării timpului potrivit, erorii intelectuale şi folosirii neadecvate a simţurilor.

Cei care consumă alimente nesănătoase totuşi nu se îmbolnăvesc deoarece: greşeala nu produce tulburări imediate datorită inegalităţii proprietăţilor dăunătoare sau inegalităţii puterii funcţiilor esenţiale şi rezistenţei individuale diferite la îmbolnăvire. Persoanele obeze, prea slabe, cu consistenţă musculară, osoasă şi sanguină scăzută, cu obişnuinţe culinare nepotrivite, subnutriţi şi retardaţi mental, aceştia au o rezistenţă scăzută la îmbolnăviri datorate hranei nesănătoase.

Alimente sănătoase, proprietăţile şi prepararea lor corectă

Lapte şi Produse Lactate

- Laptele de vacă este dulce, rece, moale, gras, consistent, vâscos, delicat, greu, neutru şi clar. Dezvoltă Esenţa corporală având proprietăţi similare, şi astfel este recunoscut ca cel mai bun susţinător şi recuperator al vitalităţii.

- Laptele de bivoliţă este mai greu şi mai rece decât cel de vacă. Fiind foarte gras este util pentru cei care suferă de insomnie şi cu putere digestivă excesivă.

- Laptele de capră este dulce, astringent, uşor, rece, constipant, reduce hemoragia internă, diareea, epuizarea, tusea şi febra.

- Laptele de oaie provoacă sughiţul şi dispneea, este fierbinte şi provoacă excesul Pitta şi Kapha.

- Laptele uman este gras, promovează vitalitatea şi corpolenţa, cel mai potrivit consumului pentru ungerea ţesuturilor.

- Iaurtul (laptele prins) este atrăgător, apetisant, afrodisiac, gras, promovează puterea, acreşte, fierbinte, reduce excesul Vata, este favorabil şi promovează corpolenţa. Este util în tratarea rinitei, diareei, frisoanelor, febrei intermitente, anorexiei, disuriei şi emacierii. Consumarea iaurtului este în general nepotrivită toamna, vara şi primăvara. El este dău-nător pentru cei care suferă de afecţiuni datorate tulburării sângelui, Pitta şi Kapha. Dacă timpul de închegare este lung produsul final este imperfect, astfel că iaurtul rezultat afectează toate cele trei funcţii vitale. Iaurtul perfect reduce Vata, iar caimacul gras al acestui iaurt promovează esenţa. Iaurtul poate fi consumat în timpul nopţii dacă este amestecat cu esenţă de unt şi zahăr, cu supă de fasole verde, miere sau agrişe, şi dacă nu este amestecat cu substanţe de natură fierbinte. Cei care consumă iaurt exagerat de mult şi continuu pot suferi de febră, hemoragie internă, erizipel, anemie, ameţeală şi icter sever.

- Amestecul de apă cu lapte bătut este antiinflamator, este util în tratarea hemoroizilor, afecţiunilor intestinale şi abdominale, anorexiei, excesului de grăsime, paliditătii şi otrăvirii.

- Untul proaspăt constipă, măreşte apetitul şi bună dispoziţia. Este util în tratarea distensiei abdominale, hemoroizilor, paraliziei faciale şi anorexiei.

- Esenţa de unt (de vacă) promovează memoria, inteligenţa, Focul digestiv, sămânţa, Esenţa corporală, Kapha şi ţesuturile grase; reduce excesul Vata, Pitta, tratează otrăvirea şi nebunia, ftizia de tip Kapha, cronicizarea şi febra. Este cea mai bună dintre toate substanţele grase. Esenţa de unt din lapte de capră, de oaie şi cea de bivoliţă sunt inferioare, având proprietăţi asemănătoare cu laptele din care sunt produse.

Esenţa de unt veche

Esenţa de unt păstrată zece ani este numită „veche". Cea păstrată mai mult de zece ani este numită „extrem de veche".

Esenţa de unt veche este mai eficientă în prevenirea şi tratarea bolilor. Are un gust picant-amărui, un miros iritant, are o natură rece iar consistenţa şi aspectul seamănă cu lacul fluid. Tratează tulburările celor trei funcţii vitale, deoarece este pură distruge în special blocajele, distruge influenţele demonice, promovează intelectul şi este un excelent purgativ.

Esenţa de unt veche de 100 de ani tratează cu succes orice boală, dar este recomandată în special pentru tulburările psihice.

Dulciuri din zahăr şi miere

- Sucul trestiei de zahăr este dulce, rece, laxativ, unguent, promovează corpolenţa şi afrodisiac. Sucul consumat prin mestecarea tulpinii proaspete agravează Kapha, iar sucul obţinut de la presa mecanică produce arsuri (datorită acidităţii).

- Zahărul din trestie de zahăr este unguent, afrodisiac şi benefic în caz de traumatism.

- Toate felurile de zahăr sunt utile în caz de sete, hemoragie internă şi senzaţia de arsură.

- Mierea: toate felurile de miere agravează Vata, sunt grele, reci, aspre, astringente, dulci, expectorante, reduc tulburările Sângelui, Pitta şi Kapha şi promovează unirea.

- Mierea zaharisită este aspră, anti-emetică, anti-diareică şi expectorantă.

Notă: mierea este utilă consumată în cantităţi mici datorită proprietăţilor ei - grea, aspră, astringentă şi rece. Ea este cel mai util agent pentru prepararea remediilor din plante, deoarece conţine o mare varietate de substanţe utile. Dacă este încălzită la peste 40°C, sau consumată de o persoană suferindă datorită Arşiţei, mierea devine otravă fatală deoarece se asociază cu deşeurile toxice din corp. Nu există nimic mai periculos decât deşeurile toxice provocate de mierea impropriu consumată. În cazul acumulării deşeurilor toxice sunt prescrise în general remedii fierbinţi, dar acestea intră în conflict cu toxinele agravate de miere. Acest conflict este atât de sever încât poate ucide rapid, ca şi otrava.

Proprietăţile hranei dietetice

Dintre toate peparatele culinare fiertura preparată din plante, legume, cereale şi din carne este considerată cea mai utilă hrană pentru sănătate. Fiertura, sau terciul sau supa consistentă este intens folosită încă din antichitate în scopul prevenirii îmbolnăvirii dar şi asociată cu alte

mijloace specifice în tratarea bolilor, în special în recuperare şi convalescenţă. Medicina indiană descrie pe larg proprietăţile acestui remediu miraculos. Iată în continuare o selecţie semnificativă:

- Fiertura fluidă: reduce foamea, setea, starea de rău, debilitatea, tulburările intestinale şi febra. Este diaforetică, măreşte pofta de mâncare, este carminativă şi laxativă. Fiertura fluidă preparat din orez prăjit alungă oboseala persoanelor cu vocea slabă;

- Fiertura îngroşată: este săţioasă, constipantă şi uşoară ;

- Fiertura apoasă: măreşte pofta de măncare, este carminativă, diaforetică şi curăţă traseele energetice. Întreţine puterea deoarece este uşoară şi datorită proprietăţii sale de creştere a apetitului la persoanele în convalescenţă. Fiertura apoasă preparată din orez prăjit linişteşte setea şi diareea, menţine stabilitatea fiziologică, este sănătoasă, măreşte pofta de mâncare, reduce senzaţia de arsură şi de leşin.

Dacă este corect preparată ea este recomandată celor cu digestie înceată şi neregulată, copiilor, bătrânilor, femeilor şi persoanelor delicate. Fiertura apoasă la care se adaugă rodii acre şi se fiebe cu piper lung şi ghimbir reduce foamea şi setea şi este benefică pentru traseele energetice;

- Făina din orez prăjit este astringentă-dulce, rece şi uşoară;

- Orezul fiert preparat din grăunţe bine curăţate, uscat, corect preparat şi cald, este uşor. Orezul fiert trebuie preparat din grăunţe prăjite dacă este folosit pentru a trata otrăvirea şi tulburările Kapha;

- Felurile de orez preparat cu carne, ulei, esenţă de unt, măduvă şi fructe sunt consistente, săţioase, promovează puterea şi corpolenţa. Proprietăţi similare au şi felurile de orez gătit cu susan, lapte, fasole verde şi cu fasole neagră ;

- Orezul fiert preparat din boabe necurăţate, nefiltrate bine şi incorect preparat este rece şi greu.

Băuturi fermentate

- Vinul (în general): consumat foarte cumpătat procură bună dispoziţie, îndrăzneală, energie, imaginaţie, satisfacţie, corpolenţă şi putere; este hrănitor, înlătură teama, supărarea şi oboseala. Vinul vechi curăţă Traseele, măreşte pofta de mâncare, procură uşurinţă şi desfătare. Vinul nou este mai greu şi provoacă excesul Funcţiilor vitale.

- Oţetul: prin aplicare externă tratează senzaţia de arsură şi febră, iar prin administrare internă tratează tulburările Vata şi Kapha, măreşte apetitul, ameliorează constipaţia şi propulsează fecalele spre ieşire.

Fructe

- Struguri: alungă setea, senzaţia de arsură, febra, dispneea, hemoragia internă, traumatismul, epuizarea, tulburarea Vata-Pitta, răguşeala, alcoolismul, gura amară, uscarea gurii şi tusea, deoarece sunt dulci, onctuoşi, reci, afrodisiaci şi promovează corpolenţa.

- Curmale: sunt dulci, promovează corpolenţa, afrodisiace, grele şi reci; sunt utile în tratarea epuizării, traumatismelor, senzaţiei de arsură şi tulburărilor Vata şi Pitta.

- Nuca de Cocos: promovează corpolenţa, uleioasă, rece, tonică şi dulce.

- Mango: fructul imatur cauzează hemoragie internă; fructele mature (în pârgă), agravează Pitta; fructul bine copt reduce excesul Vata şi promovează dezvoltarea muşchilor, esenţei şi puterii

- Portocala: dulce, acrişoară, suculentă, apetisantă, se digeră greu, reduce excesul Vata şi este grea.

Fructele nepotrivite consumării: vechi, necoapte, afectate de insecte, animale, zăpadă, soare; crescute în locul şi la timpul nepotrivit, alterate.

Plante condimentare

- Ghimbir proaspăt: apetisant, condimentar, afrodisiac. Sucul de ghimbir este prescris în afecţiunile Vata, Kapha, şi în constipaţie.

- Ridiche: dacă este tânără reduce excesul celor trei funcţii esenţiale Vata, Pitta şi Kapha; dar dacă este bătrână agravează excesul acestor funcţii; dacă este prăjită în grăsime reduce excesul Vata; dacă este deshidratată reduce excesul Kapha şi Vata.

- Ceapa: agravează Kapha, tratează Vata dar nu şi Pitta, este utilă în dietă, promovează puterea, este grea, afrodisiacă şi apetisantă.

- Usturoiul: este unguent, fierbinte, afrodisiac, picant şi greu; combate paraziţii intestinali, afecţiunile cutanate şi distensia abdominală.

Notă: când aceste plante sunt în formă uscată tratează tulburările funcţiilor Kapha şi Vata.

Vegetale nepotrivite consumului: afectate de insecte, vânt, soare, uscate, vechi, nepotrivite cu sezonul, preparate fără grăsime şi fără a fi purificate.

Alimente complementare preparării hranei

- Uleiul de susan: dulce şi astringent, pătrunzător, fierbinte, este absorbit imediat, provoacă excesul Pitta şi Kapha, constipă, antidiuretic, cel mai bun dintre remediile ce reduc Vata; promovează puterea, intelectul şi pofta de mâncare. Este foarte util în prepararea remediilor folosite la tratarea bolilor.
- Uleiul de muştar: picant, fierbinte, afectează Sângele şi Pitta, diminuează Kapha, sămânţa şi Vata; tratează pruritul şi urticaria.
- Uleiul de linte: dulce, acru, reduce excesul Vata dar viciază Sângele şi Pitta.
- Măduva şi untura: dulce, promovează corpolen-ţa, afrodisiac, tonic; natura rece sau fierbinte depinde de sursa animală.
- Ghimbirul uscat: puţin unguent, măreşte pofta de mâncare, afrodisiac, fierbinte, reduce excesul Vata şi Kapha, este îndulcitor intern, gustos şi atrăgător.
- Piperul lung verde: face să crească Kapha, este dulce, greu şi unguent.
- Piperul lung uscat: reduce excesul Kapha şi Vata, este picant, fierbinte şi afrodisiac
- Piperul negru: moderat de fierbinte, lipsit de calităţi afrodisiace, uşor, condimentar, măreşte pofta de mâncare, reduce excesul Kapha şi Vata datorită caracterului său extractiv şi absorbant

- Asafoetida: reduce excesul Vata şi Kapha, uşurează constipaţia, este picantă, fierbinte, uşoară, antispastică intestinal, măreşte pofta de mâncare, ajută digestia, condimentară.

- Sarea minerală: cea mai bună dintre săruri, condimentară, măreşte pofta de mâncare, afrodisiacă, promovează vederea, nu provoacă senzaţia de arsură, reduce excesul celor trei Funcţii vitale, este mai puţin dulceagă.

- Toate felurile de sare: condimentare, digestive, laxative şi reduc excesul Vata.

- Orezul aplatizat: promovează sănătatea, este greu şi trebuie consumat în cantităţi mici.

Beneficiile substanţelor grase

Tratamentul cu grăsimi distruge excesul Vata, înmoaie ţesuturile şi îndepărtează retenţia deşeurilor. Dintre substanţele grase vegetale cel mai util este uleiul de susan.

Substanţele grase obţinute de la animale sunt laptele, untul, esenţa de unt, iaurtul, carnea grasă, untura şi măduva oaselor, dintre acestea cele mai utile sunt esenţa de unt şi grăsimea de castor.

- uleiul de susan promovează puterea şi ungerea ţesuturilor ;

- grăsimea de castor este cea mai utilă pentru curăţarea corpului de reziduuri, fiind picantă, fierbinte, grea şi reduce excesul Vata şi Kapha. În asociere cu substanţe astringente, dulci şi amare este utilă în reducerea excesului Pitta;

- esenţa de unt este cea mai utilă substanţă grasă polivalentă. Datorită continuităţii proprietăţilor de rafinare ea poate să ungă eficient ţesuturile în profunzime.

Cele mai bune 4 substanţe unguente:

Esenţa de unt, Uleiul vegetal, Untura şi Măduva.

- Esenţa de unt reduce excesul Pitta şi Vata; este benefică pentru Fluidul corporal, Sămânţă şi Esenţa corporală. Este răcoritoare, înmoaie ţesuturile şi îmbunătăţeşte vocea şi aspectul fizic. Ea nu trebuie consumată în cazul excesului de Pitta dacă este asociat şi cu deşeuri toxice deoarece produce icter, inconştienţă sau chiar deces. Sezonul în care esenţa de unt are eficienţa maximă este toamna.

- Uleiul vegetal reduce excesul Vata, dar nu agravează Kapha. Promovează puterea, este benefic pentru piele; dacă este fierbinte procură stabilitate; curăţă pasajele genitale feminine. Sezonul în care uleiul are eficienţa maximă este la începutul ploilor de vară.

- Untura ajută la creşterea virilităţii, este utilă pentru cei care fac eforturi fizice deosebite. Sezonul în care untura are eficienţa maximă este primăvara.

- Măduva promovează puterea, Sămânţa, Fluidul corporal, Kapha, întreţine ţesuturile grase şi măduva proprie. Măreşte rezistenţa oaselor şi este utilă pentru ungere. Sezonul în care măduva are eficienţa maximă este primăvara.

Reguli dietetice generale

- Când te hrăneşti renunţă la orice alte preocupări;
- pregăteşte-te să mănânci numai după ce hrana

anterioară a fost digerată, iar intestinele şi vezica au fost golite;

- amână hrănirea dacă nu eşti bine dispus sau nu poţi să fii atent la ce, cât şi cum mănânci;
- nu consuma hrana de care nu eşti sigur că este proaspătă, curată, bine gătită şi că nu conţine alimente cu calităţi antagoniste (de exemplu esenţa de unt asociată cu miere în cantităţi egale).

Calităţile alimentelor care produc deşeuri toxice: grele, aspre, reci, uscate, neplăcute, feculente, arzătoare, impure, antagoniste, consumate la timpul nepotrivit sau fiind afectat de emoţii (pasiune, mânie, lăcomie, confuzie, invidie, timiditate, supărare, orgoliu, agitaţie şi teamă).

Reguli dietetice

Hrana trebuie consumată:

- caldă deoarece astfel stimulează Focul digestiv, este digerată rapid, reduce formarea gazelor, reduce mucusul;
- grasă pentru că are gust bun, stimulează Focul digestiv, este digerată rapid, reduce formarea gazelor, dezvoltă corpul, fortifică organele de simţ, măreşte puterea, produce strălucirea pielii;
- în cantitate potrivită deoarece astfel nu tulbură Funcţiile Vitale, promovează viaţa lungă, asigură evacuarea uşoară, nu tulbură Focul digestiv, digestia se realizează fără disconfort;
- după digerarea hranei anterioare căci astfel Funcţiile Vitale nu sunt tulburate, Focul digestiv este stimulat, creşte apetitul, circulaţia în Trasee este liberă, nu există eructaţii fetide, Inima este normală, gazele, fecalele şi urina sunt eliminate cu uşurinţă, hrana consumată promovează doar

desfăşurarea vieţii fără să afecteze nici un ţesut sau organ. (dacă dimpotrivă, se mănâncă în timpul digestiei, hrana nou consumată se amestecă cu produsele prânzului anterior şi viciază rapid toate Funcţiile vitale);

- cu alimente compatibile ca eficienţă pentru a evita antagonismul acestora;
- în locuri şi cu accesorii favorabile; cel care mănâncă astfel nu este întrerupt de tulburări emoţionale;
- fără grabă ca să nu te poţi îneca, să nu apară depresia şi hrana să fie aşezată la locul ei. Aceasta permite detectarea defectelor alimentelor (nepotrivite pentru tipul constituţional, sau dacă sunt alterate) iar meritele hranei sunt sigure;
- nu prea încet deoarece mâncând prea încet, nu se obţine satisfacţia, se consumă prea multă hrană, alimentele se răcesc şi sunt digerate neregulat;
- în linişte, cu atenţie, fără conversaţie deoarece astfel înlătură aceleaşi defecte ca şi mâncatul fără grabă.

Alimentele care afectează Traseele energetice şi sunt neplăcute nu trebuie consumate în nici un caz. Chiar hrana sănătoasă şi consumată în cantitatea potrivită nu este bine digerată dacă omul este cuprins de nelinişte, supărare, teamă şi mânie, dacă are o poziţie incomodă sau dacă este nedormit.

Hrana sau orice alt lucru plăcut dar nesănătos şi care are consecinţe nedorite nu trebuie folosit din lipsă de grijă sau din ignoranţă.

Cantitatea hranei consumate

Cantitatea alimentelor şi băuturilor consumate la o masă trebuie adaptată la constituţia fizică şi la puterea de digerare individuală. Stomacul poate fi umplut o treime cu alimente, o treime cu lichide, iar ultima treime trebuie lăsată liberă pentru gaze şi mişcarea liberă a stomacului.

Orice cantitate de mâncare consumată la o masă care este digerată în timpul potrivit fără a tulbura starea normală poate fi considerată cantitate potrivită.

Alimentele grele trebuie consumate doar la o treime, până la jumătate din limita de saturaţie normală. Alimentele uşoare pot fi consumate la o masă până la această limită. Totuşi limita normală de saturaţie depinde de puterea Focului digestiv.

Efectele hranei consumată în cantitate potrivită: lipsa obstrucţiei la inimă, a durerilor în hipocondru, a senzaţiei de greutate în abdomen, saturaţia organelor de simţ, încetarea senzaţiei de foame şi sete, uşurinţă în menţinerea poziţiei în picioare, aşezat, culcat, în mişcări, în respiraţie, râs şi conversaţie, digestie uşoară după amiaza şi dimineaţa, promovarea puterii, înfăţişării şi a dezvoltării fizice. Astfel omul se simte bine şi nu are nici o problemă de sănătate.

Efectele hranei consumată în cantitate nepotrivită

- Insuficientă: provoacă reducerea puterii şi a dezvoltării, înfăţişare fizică deteriorată, senzaţie de foame constantă, eructaţii, dăunează duratei vieţii, virilităţii şi rezistenţei la atacurile factorilor patogeni, afectează corpul, esenţa

ţesuturilor, mintea, intelectul şi organele de simţ, alungă bunăstarea şi cauzează multe tulburări ale funcţiei Vata.

- Excesivă: când hrana solidă este consumată împreună cu băuturi dincolo de limita saturaţiei atunci funcţiile vitale legate de digestie sunt presate exagerat de către cantitatea prea mare de alimente. Astfel cele trei Funcţii vitale sunt viciate simultan şi deşeurile toxice produse se acumulează în anumite părţi ale abdomenului. Aici ele pot provoca diferite simptome cum sunt: distensie abdominală, vomă sau diaree;

- Afectarea funcţiei Vata produce colici dureroase, duritate abdominală, dureri în corp, uscarea gurii, ameţeală, leşin, dereglarea digestiei, înţepenirea spatelui, şalelor şi lombelor, contractură şi spasm în vasele sanguine.

- Afectarea funcţiei Pitta produce febră, diaree, arşiţă internă, sete, narcoză, ameţeală şi delir.

- Afectarea funcţiei Kapha produce vomare, anorexie, indigestie, febră cu răceală, moleşeală şi greutate în corp.

Produsele alimentare sunt uşoare sau grele, după cum predomină în ele proprietăţile elementelor Aer şi Foc, sau respectiv proprietăţile elementelor Pământ şi Apă. Astfel produsele uşoare stimulează digestia şi chiar dacă sunt consumate până la limita saturaţiei ele produc tulburări minore. Produsele grele sunt prin natura lor opuse Focului digestiv, de aceea ele nu stimulează digestia. Dacă sunt consumate până la limita saturaţiei ele produc tulburări considerabile. Excepţie fac persoanele care au o activitate fizică intensă şi au Focul digestiv puternic; chiar dacă vor consuma alimente grele până la limita saturaţiei ele nu vor fi afectate de tulburări provocate de exces alimentar.

Astfel cantitatea de alimente la o masă care va produce tulburări este determinată de puterea digestivă a persoanei în cauză. Totuşi este recomandabil să nu se consume nimic excesiv chiar şi în cazul produselor uşoare pentru a nu afecta puterea Focului digestiv.

Alimente grele şi alimente uşoare

Deosebirea dintre alimentele uşoare şi cele grele trebuie luată în considerare în particular în cazul persoanelor slabe, inactive, suferinde, delicate şi a celor obişnuite cu o viaţă confortabilă. Pentru persoanele foarte active, cu o putere digestivă foarte bună, care consumă des hrană consistentă şi au un abdomen proeminent, această deosebire nu este atât de importantă.

- Alimente uşoare: orez, legume boabe, fasole verde, fructe, orz, zarzavaturi (frunze, flori,), esenţa de unt, făina de grâu prăjită, carnea animalelor deşertice sau născute în deşert, active, femele, de talie mică, sau animale care consumă hrană uşoară, prepeliţa şi potârnichea; cereale vechi (de cel puţin un an); Alimente consumate în cantitate mică; sarea şi alimentele în care predomină elementele Foc şi Aer.

- Alimente grele: grâu, cereale noi, lactate, carnea de animale domestice, sedentare, şi de baltă, sau animale născute în zone umede, sau animale care mănâncă alimente grele, porcul, bivolul, carnea de animal mascul şi de animale de talie mare, fasolea neagră, susanul şi untul de nucă, zahărul. Alimente consumate în cantitate prea mare: făină, trestie de zahăr, susan. Alimente în care predomină elementele Pământ şi Apă.

- Alimente care nu stimulează digestia, şi care dacă sunt consumate până la limita saturaţiei provoacă afecţiuni considerabile: orez aplatizat, carne uscată, vegetale uscate, tije de lotus, brânză, peşte, iaurt.

Prin modul de preparare alimentele grele pot deveni uşoare şi viceversa. Alimentele devin mai uşoare dacă sunt preparate prin coacere sau prăjire; acest mod de preparare stimulează digestia. Un aliment greu devine uşor dacă este prăjit, iar făina de cereale coaptă (uşoară) devine grea dacă este preparată prin fierbere în găluşte.

Alimente grele ce trebuie consumate moderat: la sfârşitul mesei nu trebuie consumate preparate grele din făină, orez şi orez aplatizat. Chiar cel flămând trebuie să consume aceste produse în cantitate moderată.

Carnea uscată, vegetalele uscate, rădăcinoasele şi tulpinile nu trebuie consumate constant datorită greutăţii lor naturale. Produsele lactate, carnea de porc, de bivol, de peşte, iaurtul şi fasolea neagră nu trebuie consumate constant. Carnea animalelor emaciate nu trebuie consumată.

Carnea provenită din partea anterioară a corpului animalului este mai grea decât cea din partea posterioară; iar carnea viscerelor este mai grea decât cea a trunchiului şi a membrelor.

Consumul de alimente uşoare în cantitate prea mare le face greu de digerat.

Consumul de alimente grele în cantităţi foarte mici le face uşor de digerat.

Alimentele care pot fi consumate zilnic în cantităţi normale: orez, legume boabe, sare brută, fructe, orz, apă, esenţă de unt şi miere.

Acţiunile unor alimente obişnuite

Prin natura lor: apa înmoaie, sarea provoacă scurgere, substanţele alcaline ajută digestia, mierea unifică, esenţa de unt lubrifiază, laptele vitalizează, carnea promovează corpolenţa, supa de carne hrăneşte, vinul deteriorează, preparatele fermentate emaciază, iaurtul provoacă umflare, pasta de susan cauzează o stare de rău, fasolea neagră produce abundenţa fecalelor,

Relaţia dintre Gusturi şi Funcţiile Vitale

- Gusturile picant, amar şi astringent provoacă excesul funcţiei Vata, iar dulce, acru şi sărat reduc excesul funcţiei Vata.
- Gusturile acru, sărat şi picant provoacă excesul funcţiei Pitta, iar dulce, amar şi astringent reduc excesul funcţiei Pitta.
- Gusturile dulce, acru şi sărat provoacă excesul funcţiei Kapha, iar picant, amar şi astringent reduc excesul funcţiei Kapha.

Acţiunile unor gusturi obişnuite:

- alcalin afectează vederea şi sămânţa;
- acru agravează cel mai mult Pitta, cu excepţia rodiilor şi agrişelor;
- dulce agravează cel mai mult Kapha, cu excepţia mierii, orezului vechi, orzului şi grâului;
- amar agravează cel mai mult Vata şi nu este afrodisiac;
- picant agravează cel mai mult Vata şi nu este afrodisiac, cu excepţia piperului lung şi ghimbirului.

În cazul "conjuncţiei dintre Gusturi şi Funcţiile vitale", Gusturile agravează acele Funcţii vitale cu care sunt asemănătoare sau cel mai asemănătoare în proprietăţi iar prin consum regulat pacifică acele Funcţii cu care sunt contrare sau cel mai opuse în proprietăţi.

Influenţa unor ingrediente
asupra Funcţiilor vitale

- Uleiul vegetal are următoarele proprietăţi: unguent, fierbinte şi greu. De aceea prin consum regulat reduce funcţia Vata, care are proprietăţi opuse fiind aspră, rece, şi uşoară. Atunci când contrariile se întâlnesc cel mai puternic îl supune pe cel mai slab, de aceea consumul regulat de ulei reduce Vata.

- În acelaşi fel Esenţa de unt care este dulce, rece, şi moale reduce funcţia Pitta, deoarece aceasta este fierbinte, aspră şi nu este dulce, .

- Mierea reduce Kapha dacă este consumată regulat pentru că este aspră, sicativă şi astringentă iar Kapha este unguentă, moale şi dulce.

Orice altă substanţă care are proprietăţi opuse funcţiilor Vata, Pitta şi Kapha, va reduce excesul acestora dacă este consumată regulat.

Gustul, Natura şi Proprietăţile Alimentelor Principale

- Orez: dulce, rece; are puţină Vata, produce fecale reduse şi formate; este gras, promovează corpolenţa, sămânţa şi este diuretic. Orezul roşu este cel mai bun tip de orez; reduce setea şi ajută toate cele trei Funcţii vitale;

- Orz: dulce, aspru, rece, mediu-uşor. Produce flatus şi fecale abundente, promovează stabilitatea, uşor astringent, tonic şi tratează tulburările Kapha;
- Grâu: dulce, rece. Promovează coeziunea, tratează Vata, vitalizează, promovează corpolenţa, afrodisiac, gras, stabilizator, greu;
- Cereale şi Legume: aspre, grele. Cerealele trebuie folosite după un an. Cele vechi sunt cele mai aspre. Cele noi sunt cele mai grele. Cele care se recoltează mai devreme sunt mai uşoare;
- Linte, mazăre şi arahide: uşoare, reci, dulci, puţin astringente, toate aspresc, benefice pentru Pitta şi Kapha şi utile ca boabe şi terci/pastă. Dintre ele lintea constipă iar arahidele provoacă puternic excesul Vata;
- Fasolea verde (mung): astringentă, dulce, rece Tratează Kapha şi Pitta. Cea mai bună dintre legumele boabe;
- Fasolea neagră: dulce, grea, afrodisiacă, tratează excelent Vata, grasă, fierbinte, promovează puterea, cauzează fecale abundente, creşte potenţa sexuală.
- Zarzavaturi diverse (rădăcini, tulpini): dulci, reci, grele. Reduc puterea şi aspresc. Se pot consuma cu grăsimi de către persoane puternice.

Prepararea corectă a legumelor: decojite şi coapte corect, sunt digerate uşor.

Cele mai sănătoase alimente

- Cereale cu spic: orez
- Leguminoase: fasole verde (mung)
- Sare: minerală brută
- Carne: de antilopă (căprior)

- Carne de pasăre: prepeliţă
- Esenţă de unt: din lapte de vacă
- Lapte: de vacă
- Ulei vegetal: din susan
- Grăsime de animale de baltă: de porc
- Grăsime de păsări acvatice: de gâscă
- Grăsime de păsări terestre: de găină
- Grăsime de rumegătoare: de capră
- Tuberculi: ghimbir
- Fructe: struguri
- Zahăr: din trestie

Proprietăţi şi Beneficii ale Alimentelor din Carne

- Capră: nu prea rece, nu prea grea, nu prea grasă; nu viciază funcţiile vitale, datorită similarităţii cu ţesuturile umane promovează corpolenţa şi nu blochează Traseele.

- Oaie: promovează corpolenţa.

- Păun: foarte benefică pentru vedere, auz, voce, intelect, foc digestiv, vârstă şi aspect fizic; este tonic, reduce excesul Vata şi promovează muşchii şi esenţa.

- Gâscă: dulce, grea, fierbinte, unguentă, promovează vocea, aspectul fizic, puterea şi corpolenţa, dezvoltă Esenţa şi reduce excesul Vata.

- Cocoş: unguent, fierbinte afrodisiac, promovează corpolenţa, întăreşte vocea, tonică, reduce excesul Vata şi este diaforetică.

- Potârniche: dulce, grea, fierbinte; dacă trăieşte în zone puţin aride sau mlăştinoase, reduce excesul celor trei funcţii esenţiale, în special excesul Vata.

- Potârnichea gri: dulce, rece, uşoară; este ale sângelui şi cele cu funcţia Vata redusă.

- Iepure: astringentă, fluidă, aspră, rece, uşoară; utilă în tratarea afectării celor trei funcţii, cu funcţia Vata redusă.

- Porc: grea, unguentă, promovează corpolenţa, afrodisiacă, reduce oboseala şi excesul Vata, promovează puterea, pofta de mâncare şi sudoraţia.

- Vită: Folositoare în excesul Vata, rinită cronică, febre intermitente, tuse uscată, oboseală, foc digestiv excesiv şi epuizare musculară.

- Peşte: dulce, grea, fierbinte, unguentă; tonică, promovează corpolenţa, reduce excesul Vata, afrodisiacă.

- Ouă: dulci, tratează diminuarea esenţei, tusea, boala inimii şi traumatismele; nu provoacă senzaţie de arsură şi promovează puterea imediat.

- Beneficiile supei de carne: hrănitoare şi nectar pentru inima celor suferind de ftizie, în timpul convalescenţei, pentru cei emaciaţi, pentru cei cu esenţa diminuată şi dornici să aibă putere şi aspect fizic plăcut. Când este preparată corect tratează toate bolile. Promovează vocea, puterea adecvată vârstei, inteligenţa şi organele de simţ. Cei care obişnuiesc să facă efort fizic şi au o viaţă intensă nu se îmbolnăvesc dacă vor consuma regulat şi supă de carne.

Nu trebuie consumată carnea animalelor moarte natural, de bătrâneţe sau epuizare, care sunt emaciate, prea

grase, bătrâne, prea tinere, otrăvite, neduse la câmp la păscut, muşcate de şerpi sau alte animale veninoase.

Categorii de carne

- Cornute rumegătoare: vită, oaie, capră au carnea grea şi fierbinte

- Animale din terenuri umede: căprioară, porc, bivol; peşti, reptile, păsări şi mamifere acvatice au carnea grea, fierbinte şi dulce.

Toate categoriile de carne reduc excesul Vata, provoacă excesul Kapha şi Pitta; sunt folositoare celor cu activitate fizică regulată şi care au forţă digestivă puternică.

Băuturi servite după mâncare

Băuturile consumate după mâncare satură, hrănesc, produc energie, dezvoltă corpolenţa, aduc împlinirea fizică, ajută la digerarea hranei, produc înmuierea, ungerea şi ajută la transformarea uşoară şi absorbţia rapidă a alimentelor. Consumul cu măsură a acestor băuturi sănătoase promovează viaţa lungă şi sănătatea.

Băuturile consumate după mâncare trebuie să aibă proprietăţi opuse alimentelor dar asemănătoare cu proprietăţile funcţiilor esenţiale. Astfel după o mâncare din carne de pasăre cu sos şi cartofi se poate consuma vin, sau apă cu miere sau apă caldă. După carne cu varză se poate consuma supă de carne, sau lapte, sau o băutură dulce, unguentă.

În cazul anumitor tulburări sunt utile aceste băuturi servite după mâncare:

dacă Vata este în exces - băuturi grase şi fierbinţi;

dacă Pitta este în exces - băuturi dulci şi reci;

dacă Kapha este în exces - băuturi aspre şi

fierbinţi.

- În caz de epuizare trebuie consumată ca băutură după mâncare supă de carne;
- pentru cei slăbiţi prin post, prin mers exagerat pe jos, vorbire exagerată, abuz sexual, expunere exagerată la vânt, soare şi după tratamente de evacuare laptele este cel mai potrivit;
- pentru persoane slabe şi firave, pentru refacerea corpolenţei este recomandat vinul;
- pentru tratarea obezităţii este recomandată mierea cu apă;
- pentru tratarea slăbirii vocii este recomandat uleiul;
- în caz de poftă de mâncare scăzută, insomnie datorată somnolenţei, anxietate, teamă şi epuizare, în special celor obişnuiţi cu consumul de vin şi carne este recomandat vinul

Notă: cei afectaţi de tulburări Vata în partea superioară a corpului, suferind de sughiţ, dispnee şi tuse; cântăreţi şi actori sau cei cu răni la piept nu trebuie să bea apă după mâncare deoarece ea va staţiona în zona gâtului şi a pieptului şi va împiedica circulaţia normală a alimentelor şi va produce mai multe tulburări.

Concluzie:

1) Băutura utilă după mâncare trebuie să echilibreze calităţile hranei, şi să nu

agraveze starea Funcţiilor vitale sau o stare deja dezechilibrată.

2) Băutura utilă după mâncare ajută şi la digestie.

Antagonismul alimentelor

Substanţele contrare ţesuturilor corpului se comportă în opoziţie cu acestea. Acest antagonism se referă la proprietăţile substanţelor, combinaţiile, procesarea, locul, timpul, dozajul etc. sau la compoziţia naturală. De exemplu consumarea cărnii de peşte cu lapte este o combinaţie care provoacă obstrucţia severă a traseelor, deoarece laptele are o natură rece iar peştele are o natură fierbinte. Datorită conflictului dintre aceste proprietăţi este viciat sângele care la rândul lui provoacă obstrucţia traseelor.

Consumarea alimentelor antagoniste poate provoca impotenţă, orbire, erizipel, ascite, pustule, demenţă, fistule anale, leşin, comă alcoolică, timpanită, spasm esofagian, anemie, intoxicaţie datorată acumulării deşeurilor toxice, leucoderma, lepră, edema, aciditate gastrică, febră, rinită, şi chiar decesul.

Afecţiunile provocate de antagonismul alimentelor sunt minore sau anulate dacă acestea sunt consumate în cantităţi mici, dacă puterea digestivă este mai mare decât normal, dar şi la persoanele tinere, cu constituţie puternică, foarte active fizic, sau dacă, preventiv se administrează substanţe unguente.

Alimente antagoniste:

- Lapte ~ peşte: provoacă obstrucţie a traseelor. Potenţa contradictorie cauzează vicierea sângelui;

- lapte ~ toate substanţele acre, toate fructele (cu excepţia celor dulci pure, cum sunt curmalele): sunt antagoniste;

- carne de animal domestic, de baltă sau acvatic ~ miere, susan, zahăr din trestie, lapte, fasole neagră, ridichi, tulpină de lotus, cereale germinate: pot cauza surzenie, orbire, tremurături, frig, voce indistinctă, voce nazală sau deces;

- miere fierbinte ~ consumată de o persoană afectată de Arşiţă: provoacă moartea;

- miere ~ în cantitate egală cu esenţă de unt, sau cu apă în cantitate egală; sau cu seminţe de lotus în orice cantitate, sau urmată de apă fierbinte în orice cantitate: sunt antagoniste.

Alte forme de antagonism în legătură cu hrana

- alimentul nu este sănătos doar pentru o anumită persoană;

- alimentele cu proprietăţi asemănătoare zonei geografice sunt antagoniste (în zonele aride alimentele aspre şi uscate iar în zonele umede alimentele grase şi reci);

- alimentele cu proprietăţi asemănătoare anotimpului sunt antagoniste (alimentele aspre şi reci consumate iarna, sau cele picante şi fierbinţi consumate vara);

- mierea şi esenţa de unt consumate la aceeaşi masă în proporţii egale sunt antagoniste;

- alimentele cu proprietăţi opuse celor cu care este obişnuită o persoană (alimente dulci, reci, etc. consumate de cel care este obişnuit doar cu alimente iuţi, fierbinţi etc);

- alimente comestibile care pot deveni toxice datorită modului de preparare;

- când sunt consumate alimente cu efect de răcire combinate cu alimente încălzitoare provoacâ tulburări datorită antagonismului;
- alimentele care viciază Vata sunt antagoniste pentru cei care fac efort fizic exagerat şi excese sexuale; alimentele care viciază Kapha sunt antagoniste pentru cei somnolenţi şi inactivi fizic;
- alimentele consumate înaintea digerării hranei anterioare, sau în silă, fără poftă de mâncare, sau când foamea este excesivă provoacă reacţii antagoniste;
- consumarea unor alimente indicate împreună cu alte alimente contraindicate provoacă reacţii antagoniste (dacă se consumă alimente de natură fierbinte după carne de porc, sau alimente de natură rece după esenţă de unt);
- alimentele sunt gătite la foc necorespunzător, prea moale sau prea puternic, şi astfel hrana este insuficient preparată sau arsă;
- alimentele acre (fructe) combinate cu lapte sunt antagoniste;
- alimentele consumate chiar dacă nu sunt plăcute la gust creează antagonism;
- alimentele al căror gust nu este maturat, este supra maturat sau este distrus provoacă antagonism;
- dacă hrana nu este consumată în intimitate poate provoca reacţii antagoniste.

Metode pentru întreţinerea sănătăţii copiilor, adulţilor şi bătrânilor

Dacă apar schimbări bruşte, intense şi de lungă durată în domeniul condiţiilor de mediu, climatice şi sociale,

hrana sănătoasă şi regimul de viaţă corect nu sunt suficiente pentru prevenirea îmbolnăvirii. În mod normal tinerii se adaptează cu uşurinţă la condiţii de viaţă şi de mediu schimbătoare şi chiar grele. Adulţii se pot adapta în timp mai îndelungat şi cu riscul apariţiei unor afecţiuni acute, deci trecătoare dacă sunt tratate la timp şi corect. Copii şi bătrânii se adaptează greu la astfel de condiţii şi de obicei sunt afectaţi de boli cronice, dificil de tratat. Copii mici având o capacitate de apărare mai redusă decât normal datorită subdezvoltării sistemelor de apărare sunt mai sensibili la schimbările prea rapide şi prea intense ale mediului de viaţă. Capacitatea de adaptare şi de apărare a bătrânilor este în scădere progresivă şi de aceea sunt mai expuşi la afecţiuni în aceleaşi situaţii. Din aceste motive ştiinţa medicală orientală recomandă metode şi mijloace pentru întreţinerea sănătăţii specifice fiecărei categorii de vârstă şi în plus o atenţie specială este acordată femeilor care prin constituţia şi menirea lor sunt mai delicate şi deseori mai expuse riscurilor de îmbolnăvire.

Principalele metode eficiente şi accesibile recomandate de către Ştiinţa medicală orientală pentru întreţinerea sănătăţii sunt: masajul şi auto-masajul, Hatha Yoga şi Cultivarea Qiului (Qi Gong).

În India ca şi în China masajul şi auto-masajul corpului este recomandat şi practicat pe baza ştiinţei medicale antice, cu rezultate excelente pentru toate categoriile de vârstă şi sex. Datorită complexităţii diverselor forme de masaj şi auto-masaj ele se pot învăţa şi practica corect doar sub îndrumarea specialiştilor. Cele

mai eficiente metode de masaj şi auto-masaj sunt cele practicate în China, numite Tui Na şi An Mo.

Hatha Yoga este o metodă practică indiană de întreţinere a sănătăţii recomandată în special adulţilor cu o activitate intelectuală intensă, dar forme adaptate vârstei pot fi practicate şi de bătrâni. Şi această metodă este deosebit de complexă şi poate fi practicată doar sub îndrumarea unui specialist.

Cultivarea Qiului practicată de milenii în China s-a dezvoltat în forme foarte diverse şi este asemănătoare în multe privinţe cu Hatha Yoga. Dintre cele mai accesibile forme de Qi Gong, metoda Lian Gong (cultivarea sănătăţii prin mişcare) este cea mai utilă şi eficientă pentru întreţinerea sănătăţii tuturor categoriilor de vârstă şi sex dar şi în cazul persoanelor cu constituţii individuale delicate. Această metodă poate fi învăţată cu uşurinţă chiar şi de către copii şi poate fi practicată şi de bătrâni, atât pentru întreţinerea stării de sănătate cât şi pentru tratarea unor afecţiuni comune, bineînţeles sub îndrumarea unui specialist. Complexul de mişcări Lian Gong poate fi găsit uşor pe Internet dar recomandabil este totuşi să fie învăţat şi practicat sub îndrumarea directă a specialiştilor.

*

Recomandare concisă pentru menţinerea sănătăţii

Folosirea corectă a acţiunilor şi a preparatelor alimentare, contrar proprietăţilor locale, a timpului şi a sinelui; evitarea folosirii excesive, pervertite şi negative a timpului, intelectului şi a obiectelor simţurilor, renunţarea la reprimarea necesităţilor naturale şi evitarea supra-efortului; acesta este pe scurt codul de comportare corectă pentru cei sănătoşi în scopul menţinerii echilibrului.

Metode pentru evitarea îmbolnăvirii

Cele trei dorinţe nobile: viaţă, bunăstare, şi eliberare de suferinţă completă şi definitivă (încetarea renaşterilor).

Dorinţa de viaţă este prima ce trebuie îndeplinită deoarece o dată cu încetarea vieţii bunăstarea dispare, iar efortul pentru eliberare nu mai este posibil. Pentru păstrarea vieţii trebuie cunoscut şi respectat modul de viaţă corect.

Îmbolnăvirea poate fi prevenită prin cunoaşterea şi respectarea metodelor corecte. Respectarea acestora şi menţinerea puterii vitale asigură longevitatea.

Bunăstarea materială este importantă pentru păstrarea vieţii şi a sănătăţii, dar poate fi un obstacol pentru efortul eliberării complete şi definitive de suferinţă. Bunăstarea adevărată se obţine doar practicând o meserie curată, cinstită şi care nu provoacă nici un rău nimănui.

Metodele pentru eliberarea completă şi definitivă de suferinţă pot fi cunoscute de la cei înţelepţi, iar prin efort

personal continuu orice om poate să obţină fericirea nelimitată, Nirvana.

Rolul Somnului în Prevenirea Îmbolnăvirii

Medicina orientală acordă o atenţie deosebită somnului, considerând că are o importanţă egală cu dieta sănătoasă în prevenirea îmbolnăvirii dar şi în sprijinirea procesului de vindecare şi recuperare după boală. Medicina antică indiană prezintă succint importanţa somnului în acest domeniu:

Cei care sunt slăbiţi datorită cântatului, cititului, băuturii, exceselor sexuale, terapiei de evacuare, ridicării greutăţilor şi mersului pe jos; având indigestie, sunt răniţi, epuizaţi, bătrâni, copii şi femei; suferind de sete, diaree, colici dureroase, dispnee şi sughiţ; sunt slabi, traumatizaţi şi cu mintea rătăcită, epuizaţi de călătorii, nopţi nedormite şi de mânie, supărare şi teamă şi sunt obişnuiţi cu somnul în timpul zilei trebuie să doarmă ori de câte ori simt nevoia. Astfel ei îşi recapătă echilibrul fizic şi puterea iar Kapha le hrăneşte corpul şi viaţa lor se stabilizează.

În sezonul cald, vara, datorită asprimii provocată de ploile torenţiale, agravării Vata şi a nopţilor foarte scurte, se recomandă şi somnul în timpul zilei.

Contraindicaţii pentru somnul diurn:

Dormitul în timpul zilei în alte sezoane decât vara, provoacă vicierea funcţiilor Kapha şi Pitta, de aceea nu este indicat somnul diurn în aceste anotimpuri.

Persoanele obeze, cei care consumă regulat ali-mente bogate în grăsimi, care au abundenţă de Kapha, tulburări de tipul Kapha şi suferind de otrăviri latente nu trebuie să doarmă niciodată în timpul zilei.

Tulburări cauzate de somnul diurn contraindicat

Cloroză, cefalalgie, senzaţie de frig, greutate şi durere în corp, pierderea poftei de mâncare şi slăbirea digestiei, tulburări cardiace, edem, anorexie, greaţă, rinită, migrenă, urticarie, pustule, inflamaţii, prurit, somnolenţă, tuse, tulburări farigo-laringiene, tulburări de memorie şi gândire, obstrucţia traseelor, febră, slăbirea organelor de simţ, intensificarea efectelor otrăvirii, toate acestea pot apare datorită practicării nesănătoase a somnului în timpul zilei.

Efecte ale excesului sau reducerii somnului

Lipsa somnului nocturn (veghea nocturnă) aspreşte, în timp ce somnul diurn înmoaie. Lipsa de mişcare nu aspreşte în timp ce mişcarea fizică nu obstrucţionează (inactivitatea înmoaie iar activitate fizică aspreşte deci deblochează circulaţia în trasee). Somnul este la fel de necesar pentru întreţinerea stării de sănătate ca şi dieta. Obezitatea şi slăbirea exagerată sunt cauzate în special de somnul şi dieta nepotrivite

Cauzele Insomniei

Aplicarea unor tratamente pentru purgarea sau evacuarea capului şi administrarea de emetice; teama, anxietatea, mânia, fumatul, efortul fizic, postirea, patul neconfortabil, munca excesivă, bătrâneţea, tulburări de tipul Vata, constituţia fizică şi psihică de tip Vata şi agravarea funcţiei Vata însăşi.

Tratarea insomniei

Masaj lent, ungerea cu uleiuri aromate, baie călduţă, supă cu carne de animale domestice, de baltă şi acvatice, orez cu iaurt, lapte, grăsime, vin, repaus mental, arome şi sunete plăcute, ungerea capului şi feţei cu remedii calmante, pat cu aşternut călduros, cameră confortabilă şi culcarea constantă la ore potrivite, acestea pot trata cu succes şi în scurt timp insomnia.

Concluzii necesare

În mod evident sunt aspecte ale prevenirii îmbolnăvirii recomandate în medicina orientală antică ce nu se potrivesc cu teoria şi practica medicinii moderne. Argumentul principal în susţinerea poziţiei medicinii moderne este considerarea medicinii antice ca fiind primitivă, bazată pe misticism şi depăşită de nivelul actual al dezvoltării ştiinţifice şi în special al tehnologiei. Deşi pare să fie corect, acest argument are şi contra argumente redutabile, astfel încât această problemă să necesite o analiză mai atentă pentru a nu comite erori ce au ca rezultat irosirea unor cunoştinţe preţioase şi suferinţe inutile pentru oameni nevinovaţi.

Susţinătorii primitivismului medicinii antice ignoră cu bună ştiinţă sau din necunoaştere baza filosofică a dezvoltării acesteia. Medicina indiană are la bază sistemul filosofic Samkhia (enumerare), care se referă la eliberarea de suferinţă prin cunoaşterea corectă a principiilor universale. Tratatul de medicină „Charaka Samhita" are un capitol special dedicat acestui sistem filosofic pe care îl prezintă ca fundamental pentru cunoaşterea corectă a realităţii. Este evident că orice

domeniu al ştiinţei trebuie să se bazeze pe cunoaşterea corectă a realităţii, cu atât mai mult medicina care are o importanţă socială specială. Mijloacele prin care se poate realiza cunoaşterea corectă a realităţii fac deosebirea între medicina antică şi cea modernă.

Ştiinţa medicală modernă s-a dezvoltat pe baza cunoaşterii realităţii numai prin simţuri, care fiind imperfecte trebuie ajutate cu mijloace tehnice. Acest procedeu este de fapt o protezare, în care nici organul nici proteza nu sunt perfecte, rezultatul fiind o cunoaştere imperfectă, insuficientă pentru realizarea scopului propus. De aici rezultă diagnosticul imperfect, deoarece nu sunt cunoscute cu precizie nici cauzele îmbolnăvirii, nici eficienţa şi efectele secundare ale mijloacelor de tratament. Realizările remarcabile ale medicinei moderne sunt tratamentele de maximă urgenţă, operaţii chirurgicale uimitor de eficiente dar de obicei mutilante şi foarte costisitoare şi riscante. În domeniul medicinei interne, al tratării bolilor cronice şi a prevenirii îmbolnăvirii, eficienţa medicinii orientale este evidentă, imposibil de negat cu bună credinţă şi în mod sigur cu cheltuieli sociale mult mai reduse decât în cazul medicinii moderne.

Întemeietorii medicinii antice au fost oameni deosebiţi care prin efort individual au dobândit cunoaşterea directă a realităţii şi au avut acces nemijlocit la esenţa fenomenelor naturale, în toată complexitatea lor. Aici prin acces nemijlocit este corect să se înţeleagă pătrunderea fenomenelor naturale cu ajutorul intelectului purificat de balastul ce îngreunează şi întunecă mintea omului obişnuit.

Acest balast este creat chiar de agitaţia mentală provocată de contactul necontrolat al simţurilor cu obiectele lor. Metodele antice de purificare a minţii şi de realizare a cunoaşterii corecte sunt cunoscute şi practicate şi în prezent, fiind verificate de către cercetătorii actuali ai domeniului. Descoperirile făcute au împărţit lumea ştiinţifică în susţinători ai realităţii acestui fenomen şi în cei care acceptă rezultatele cercetării dar nu şi valoarea lor ştiinţifică, deoarece nu le pot verifica şi prin instrumentele specifice cercetării moderne, tehnologizate. Medicina orientală este mai mult o artă decât o oportunitate ştiinţifică şi comercială astfel că, din păcate, cei care au aprofundat cercetarea individuală a fenomenului au fost treptat izolaţi şi respinşi de comunitatea ştiinţifică şi în prezent tot mai puţini sunt cei care acceptă să-şi rişte cariera şi titlurile ştiinţifice pentru realizarea unei punţi între ştiinţa antică şi cea modernă.

În orient această dispută a fost tranşată totuşi spre binele comun al pacienţilor şi al medicilor, în maniera cea mai înţeleaptă. În spitalele mari din China orice pacient este liber să aleagă între modul de consultaţie şi tratament tradiţional şi cel modern. Medicii tradiţionali fie că practică medicina internă bazată pe substanţe medicinale sau acupunctura, fie că sunt maeştri Qi Gong şi practică diverse metode tradiţionale (masaj, kinetoterapie sau intervenţii paranormale) sunt apreciaţi şi respectaţi pentru rezultatele lor. Aceeaşi situaţie este şi în India şi în alte ţări orientale în care medicina tradiţională este practicată conform teoriilor şi metodelor bazate pe cunoaşterea directă a realităţii.

Există o tendinţă de conciliere a celor două tabere în special în Statele Unite, dar şi în Australia, Anglia, Germania, Italia şi Franţa, unde există deja numeroase cabinete medicale în care se practică medicina după metodele antice fie de către specialişti orientali, fie de către medici occidentali care au învăţat în orient. Unii dintre aceştia din urmă au reuşit chiar să creeze şcoli în occident care, făcând şi cercetare încearcă să realizeze o legătură trainică între orient şi apus în acest domeniu.

Bineînţeles că soluţia ideală şi chiar posibilă ar fi realizarea unei integrări totale a celor două ştiinţe medicale spre folosul întregii comunităţi.

Confuzii, erori şi mode dăunătoare pentru sănătate

În evoluţia ştiinţei medicale în general, au apărut deseori erori regretabile care au provocat suferinţe inutile pacienţilor şi au afectat prestigiul unor cercetători şi medici bine intenţionaţi dar supuşi greşelii, ca orice fiinţe umane. Unele dintre aceste erori au căpătat dimensiuni nedorit de mari în ultimul timp datorită accesului facil al publicului neavizat la mijloace de informare nesigure.

Un exemplu edificator este moda „naturistă", la care din păcate au aderat şi mulţi medici, şi care se bazează pe raţionamente eronate, neştiinţă şi subiectivism exagerat.

Consumul exagerat de alimente crude provoacă în timp afecţiuni foarte greu de vindecat deoarece afectează profund chiar sistemul digestiv; acest adevăr este bine cunoscut încă din antichitate şi este recunoscut de toate

şcolile medicale de prestigiu din lume. Faptul că unele zarzavaturi, legume şi fructe consumate crude aduc beneficii organismului uman este unanim recunoscut, dar nu justifică exagerarea evidentă propusă de metodele „naturiste”.

Se ignoră în acest caz faptul că plantele se pot apăra de agresiunile externe în principal cu mijloace chimice. De la rădăcini până la fructe orice plantă este plină de diverse toxine ce o apără de invazia organismelor microscopice şi de atacul insectelor sau animalelor. Aceeaşi situaţie este şi în cazul uleiurilor vegetale, care conţin toxine în mod normal ca mijloc de apărare al plantei şi care în plus, prin tratare termică excesivă se transformă în substanţe otrăvitoare cu efecte devastatoare asupra sănătăţii omului. Grăsimile de origine animală nu conţin toxine pentru apărare ca plantele, iar prin tratare termică moderată sunt purificate şi astfel devin şi mai utile pentru sănătate. Din acest motiv în medicina orientală esenţa de unt şi untura sunt recomandate pentru consumul regulat dar şi pentru prepararea medicamentelor.

În decursul mileniilor oamenii au selectat cu grijă acele plante cu cel mai redus conţinut de toxine posibil, dar prepararea termică a alimentelor rămâne mijlocul cel mai eficient de reducere rezonabilă a toxinelor. Consumul exagerat de alimente crude pentru un timp îndelungat are ca efect acumularea toxinelor în corp cu efecte nedorite de lungă durată pentru sănătate.

Sfatul înţelept al medicinii orientale este prepararea corectă a alimentelor şi renunţarea la consumul unui

aliment despre care nu ştim ce efecte are asupra sănătăţii, oricât de atrăgător ar fi.

O chestiune delicată a apărut în ultimele decenii în problema tratării constipaţiei obişnuite, o afecţiune foarte răspândită dar din păcate şi greu de tratat. În acest caz se face o confuzie între cauza primară şi cele secundare, care în timp a dus la o altă modă în domeniul metodelor de sprijinire a tratamentului de bază. Este vorba de ideea greşită că lipsa fibrelor vegetale specifice din alimentele preparate industrial ar fi cauza principală a constipaţiei obişnuite. Pe această supoziţie eronată se bazează recomandarea de a consuma produse bogate în fibre vegetale care ar contribui la formarea normală a fecalelor şi deci la eliminarea lor mai uşoară. Se recomandă chiar consumul de tărâţe de grâu sau alte cereale în ideea că acestea ar uşura evacuarea. În realitate acest balast nefolositor îngreunează tot traiectul digestiv şi în timp apar complicaţii cu mult mai periculoase decât banala constipaţie.

Sfatul înţelept al medicinii orientale este tratarea cauzei principale care este de obicei stresul psihic, viaţa modernă prea agitată dar şi eforturile fizice sau psihice exagerate care epuizează energia necesară susţinerii peristaltismului intestinal normal.

Un ultim exemplu este moda expunerii exagerate la soare, în mod special pe ţărmul mării, în ideea că organismul ar avea nevoie de radiaţia solară pentru sinteza unei vitamine indispensabile. Aici eroarea constă în aprecierea greşită a raportului dintre beneficii şi daune. Radiaţia solară puternică din timpul verii,

amplificată prin efectul de oglindă a valurilor are un efect distructiv puternic asupra pielii şi ochilor. Nici ochelarii şi nici cremele speciale nu pot reduce efectul de uscare şi de reducere drastică a fluidelor corporale necesare irigării corecte a ţesuturilor corpului şi care în mod indirect afectează în profunzime echilibrul fluidelor oculare. În privinţa vitaminelor trebuie recunoscut faptul că dieta şi modul de viaţă corect satisfac pe deplin necesităţile organismului sănătos.

Sfatul înţelept al medicinii orientale este cumpătarea, prudenţa şi acordarea priorităţii cuvenite sănătăţii.

Din nefericire lista erorilor, confuziilor şi modelor dăunătoare este lungă dar în această lucrare epuizarea listei nu îşi are rostul. Ar fi deosebit de util ca specialiştii să reuşească să descopere la timp problemele de acest gen din domeniul medical şi să încerce o rezolvare unitară cât mai benefică pentru întreaga comunitate.

Pentru a încheia într-un ton cât mai optimist este utilă comparaţia între prevenirea accidentelor în cazul accidentelor rutiere şi prevenirea îmbolnăvirii, diferenţa fiind evidentă. Eforturile materiale, tehnice şi umane pentru prevenirea accidentelor rutiere sunt deosebit de mari şi foarte costisitoare în toate ţările civilizate dar rezultatele sunt mult sub aşteptări, numărul victimelor fiind uriaş. Vinovatul principal fiind viteza, nu există încă o soluţie pentru că nimeni nu acceptă să renunţe la ea. În medicina modernă efortul social pentru cunoaşterea şi tratarea bolilor este uriaş dar domeniul prevenirii îmbolnăvirii este ignorat aproape cu desăvârşire atât de către cercetători cât şi de medicii practicanţi.

Oamenii obişnuiţi, deşi sunt interesaţi de subiect, fie nu au timp pentru o informare şi documentare serioasă, fie sunt contrariaţi de neconcordanţele dintre sfaturile diverşilor specialişti, fie nu pot renunţa la modul de viaţă comun, la tradiţii, tabieturi şi obiceiuri culinare nesănătoase.

Există o cale de urmat pentru rezolvarea corectă a acestei situaţii şi anume educaţia foarte timpurie, aprofundată şi continuă. O implicare serioasă a învăţământului superior şi cercetării medicale fiind imperios necesară.

Termeni şi expresii medicale utilizate în lucrare

- Esenţă: ca termen general exprimă suportul subtil al corpului şi psihicului; în context poate fi asociat cu funcţiile vitale şi se referă la suportul subtil al unei funcţii (Esenţă Yin etc.). dacă este asociat cu funcţia reproductivă exprimă ideea de sămânţă (spermă sau ovul)
- Flatus: eliminarea gazelor abdominale
- Fluid corporal: toate substanţele lichide cu consistenţe diverse şi cu roluri specifice, de la nivel celular până la secreţiile organice (plasma sanguină, sudoarea, lacrimile, saliva, secreţiile digestive, urina etc.)
- Prana: concept specific în filosofia şi medicina indiană care exprimă ideea generală de suport subtil al acţiunii, mobilităţii şi creativităţii.

- Qi: concept specific în filosofia şi medicina chineză care exprimă ideea generală de suport subtil al acţiunii, mobilităţii şi creativităţii.
- Qi defensiv: suportul subtil al sistemului imunitar.
- Qi nutritiv: suportul subtil al funcţiilor nutritive.
- Qi sănătos: suportul subtil al stării de sănătate fizică şi psihică.
- Qi visceral: suportul subtil al funcţiilor viscerelor principale.
- Trei Încălzitori: viscer energetic specific în sistemul codificat al medicinei chineze cu rolul de a armoniza curgerea şi stabilitatea energiei şi fluidelor în corp.
- Trasee: sistem complex de transport alcătuit din vasele sanguine şi limfatice, nervi şi ţesuturi până la nivel celular. Transmiterea directă prin ţesuturi a informaţiilor şi esenţei se realizează având ca suport subtil Qiul (Prana în sistemul indian) care face parte din categoria fenomenelor naturale subtile asociate gândirii.
- Viscere Depozitare (Zang): cele cinci viscere principale care depozitează esenţele specifice funcţiilor proprii: Plămânii, Ficatul, Inima, Splina şi Rinichii.
- Viscere Transportoare (Fu): cele şase viscere principale care participă direct la transportul alimentelor ingerate, fluidelor, sângelui şi esenţelor specifice: Stomacul, Intestinul Subţire, Intestinul Gros, Colecistul, Vezica şi Trei Încălzitori.
- Yin şi Yang: concepte specifice în filosofia şi medicina chineză exprimând calităţi opuse şi inseparabile ale fenomenelor naturale, respectiv întunecat/luminos,

rece/cald, înfrânare/accelerare, descompunere/compunere etc.

Separarea completă dintre Yin şi Yang înseamnă moarte, haos sau lipsa totală a manifestării.

Bibliografie

(lucrări studiate, interpretate şi comentate)

- Huang Di Nei Jing - selecţie, comentarii şi traducere în limba engleză: Zhu Ming
- Charaka Samhita - comentarii şi traducere în limba engleză: Gabriel Van Loon
- Basic Theory of Traditional Chinese Medicine - colectiv, Nanjing şi Shanghai University
- Eating, Your Way to Health ~ *Dietotherapy in TCM* - autor Cai Jingfeng

Au apărut la editura Sananda:

Legile Belagine comentate –
Contele Incappucciato

Cum am devenit Maestru - volumul 1
Arhatan

Cristalul Viu –
Contele Incappucciato

Cum am devenit Maestru – volumul 2
Arhatan

Bucuria vieţii – stil de viaţă şi sănătate
Marilena Moldovan

Esenţa fericirii
Octavian C. Chirac

Tezaur medical oriental
Al. Husar

Astrologia arhetipurilor
Contele Incappucciato

În pregătire:

Ascensiunea şi desăvârşirea
Contele Incappucciato

Cum am devenit Maestru – volumul 3
Arhatan